



彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養

季刊

77

期

中華民國一百零七年八月十日



活力營養系講座~系列活動

給自己

一次“機”會

活動日期 / 107/08/15 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!!

活動地點 / 彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻副主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳娥 主編: 倪曼婷、陳秉辰
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導

04 買對有機，吃得安心

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳秉辰

07 有機農產品知多少？

彰基體系雲林基督教醫院營養師 林佩萱

食話食說

11 穀物紅寶石—台灣紅藜

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 李孟芷

營養師上菜

12 「機」會難得～有機青油菜麻油香菇湯

彰基體系佑民醫院營養師 廖美俞

13 「機」智上桌～有機鳳梨低鈉蕎麥麵

彰基體系佑民醫院營養師 廖美俞

食在最 IN

14 如何避免蔬果農藥殘留？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 蔡庭瑜

營養你的生活

15 大健康，食農結合，落實健康養生的一塊重要拼圖

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 沈郁家

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部-107年活力營養活動公告

編輯手札



隨著國人健康意識抬頭，民眾開始尋找讓自己吃得健康安心的食物，「有機」漸漸受到大家的青睞，也成了健康、無毒食物的代名詞。但是，有機可不能淪為商人為促進消費所打出的口號。本期季刊以有機為主題，介紹有機的定義及台灣對於有機的管理，並教導大家如何購買真正的有機，提供兩道食譜做為參考。此外，一定要買有機才能避開農藥及汙染嗎？本期營養師教您如何避免蔬果農藥殘留。還有還有，彰基營養部建立的「健康食力平台」即將上線啦！架上的商品都由營養師親自把關，提供大家一個透明化、安心化的購物好所在。

本院於鹿基醫院長青院區旁設立的「彰化基督教醫院大健康有機農園」，也在此向大家詳細來介紹。希望大家閱讀完本期季刊後，可以對有機及彰基營養部的食農結合教育有更進一步的認識。



買對有機，吃得安心

彰基體系醫院 總院營養師 陳秉辰

「有機」在我國已行之多年，自民國96年，農產品生產及驗證管理法公布施行後，將有機正式納入政府的法規規範，在107年5月30號公布了「有機農業促進法」，明訂主管機關應對有機農業進行輔導與推廣，此法規的訂定，也融合第三方認證及驗證機構管理，更延伸到有機農產品從生產、製作到販賣的層層把關。以上法規的制定，促進了國內有機農業永續成長，並兼顧產業輔導、產品管理，提升我國有機農產品外銷商機。

有機帶給大家的印象是「健康、安全、無毒」，但大家所認為的有機，跟真正的有機是一樣的嗎？有機強調生態平衡與環境永續，在生長、生產過程中，不施用化學肥料、化學農藥，及基因改造生物。另外，有機農產品在加工、分裝及流通過程，也需符合中央主管機關訂定之驗證基準，才可以有機名義販售。因此，並不是一般認為的不灑農藥、不用化肥，就能稱為有機，還需有公正第三方驗證機構驗證通過。為了保證有機農產品不會受到汙染，中間需經過2~3年的有機轉型期，才能貼上CAS台灣有機農產品標章，貼有認證標章，並標示驗證機構名稱及證書字號，才是「真正的有機」。



有機農產品，真的就可以安心吃嗎？跟著下面的步驟做，你可以吃得更放心。

購買前，認明食品標示

- 應標示有機文字(如:有機紅豆)。
- 需有驗證機構名稱(使用第三方驗證機構驗標章者得免標示)及驗證證書字號。
- CAS標示再加上ORGANIC字樣(台灣有機農產品標章)。
- 由於台灣有機農產品標章、台灣優良農產品標章樣式相近，標章皆以CAS字樣表示，僅有文字不同，提醒民眾選購時應注意標章樣式。



有蟲孔=無農藥？

有機雖不可噴灑化學農藥，但仍可經由栽培防治、物理防治、生物防治與自然農藥防治來減少病蟲害。且台灣對於有機的規定比起歐美更加嚴格，針對農藥更要求要「零檢出」，因此，對於漂亮的農產品，我們不需擔心會有違法使用化學農藥的問題，反而是蟲孔越少的有機產品，更該值得被肯定。

註：自然農藥是使用全天然成分，如：植物精油、植物萃取物等製成的除蟲或驅蟲劑，不添加人工化學藥劑，以達到無污染的目的。依成分來源區分，可分為植物性殺蟲劑與非植物性殺蟲劑。



有機農產品知多少

雲林基督教醫院營養師 林佩萱

有機=乾淨無毒，所以吃之前不用洗？

有機農產品及其加工品雖不得使用化學農藥、化學肥料，但一般常見的以廚餘、動物排泄物作為肥料來源，可能有病原菌殘留在作物上的風險。在民國103年農試所發表在台灣農業化學與食品科學期刊的文章，調查了台灣4家有機農場，共抽檢13種蔬菜，結果發現九成以上的蔬菜皆有大腸桿菌群附著，人體若是食用了含有病原性大腸桿菌，可能會出現腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐及發燒等症狀。病原性大腸桿菌的耐熱性差，一般烹調溫度即可殺死，因此，在食用前以流動清水徹底洗淨、迅速調理食物或冷藏，食材不放置在室溫下過久、徹底加熱煮沸、調理後之食品迅速食用，皆為預防食物中毒之重要原則。



研究發現，有機食品有較少的農藥殘留。在統計上，有機農產品有較多與健康相關的化合物如多酚；另外，有機奶製品與有機肉品也有較高含量的多元不飽和脂肪酸。那麼，關於各國有機農產品驗證標準，大家又有哪些疑問呢？

美國有機認證標準

美國有機產品的驗證制度，隸屬美國農業部國家有機計畫(NOP)之下。美國有機產品可使用物質與禁用物質皆採正面表列，也就是不在法規許可範圍內的就不能使用及添加，基因改造食品也被列為禁用，所以飼養有機牛不得使用基因改造玉米。另外，美國依據不同的有機程度可分為：

- 100% 有機：原料與加工過程需為完全有機，可使用USDA(美國農業部)標章。
- 有機：有機成分達95% (鹽、水與正面表列可用物質除外)，可使用USDA 標章。
- 使用XX有機材料製造：有機成分達70% (鹽、水與正面表列可用物質除外)，不可使用USDA標章。
- 含有機成分：70%以下(鹽與水除外)，不可貼USDA標章。

美國農業部USDA有機認證標準

100%有機
可使用USDA有機認證標章



有機
(95%或以上有機成分)
可使用USDA有機認證標章



以有機成分製造
(最少70%為有機成分)

少於70%有機成分
(僅在成份中標示包含有機成分)

參考資料：

1. 有機農業促進法。公布時間：中華民國107年5月30日。
2. 行政院農委會，網站來源：<https://www.coa.gov.tw/index.php>(2018年07月09日查閱)
3. 行政院農委會-農業知識入口網站，菜園土壤有機認證的問題。
網站來源：http://kmweb.coa.gov.tw/knowledge/knowledge_cp.aspx?ArticleId=109832&ArticleType=A&CategoryId=A&kpi=0&dateS=&dateE= (2018年07月09日查閱)
4. 陳淑娟、陳麗淑、柯伯宗、羅致述。有機農場中大腸桿菌群與沙門氏桿菌之調查。
台灣農業化學與食品科學2014; 52(4, 5, 6): 113-120
5. 有機農業全球資訊網。網站來源：<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptdetail.phtml?Part=sick-41>(2018年07月09日查閱)

歐盟有機認證標準

自2010年7月起，在歐盟國家出產的有機產品（含農作物、畜產加工食品與禽畜飼料），其有機成分須達到95%以上，才能獲得此標章。另外，歐盟與美國為相互承認有機認證。

日本有機JAS認證標準

分為「有機農產品JAS」、「有機加工食品JAS」、「有機畜產品JAS」及「有機飼料」加以規範。由日本農林水產省授權，獨立行政法人農林水產消費技術中心（簡稱FAMIC，作用類似我國財團法人全國認證基金會）進行驗證機構查核，申請人須向驗證機構申請認證。

日本有機政策一直是台灣學習的對象，目前日本與台灣已互相提出同等性認證申請。另外，日本有機驗證不必檢驗土、水之重金屬含量及農藥殘留，FAMIC於市場抽驗有機農產品之結果，僅供調查佐證使用。所以說，台灣的有機標準其實比歐盟、日本等許多國家都要嚴格許多。



各國有機標章

國家	美國	歐盟	日本	台灣
標章				各驗證機構標章

台灣方面，若是進口農產品或農產加工品要以有機名義販賣，須通過農委會公告同等性國家的驗證機構驗證。農委會公告的20個等同性國家有：美、加拿大、瑞士、英、愛爾蘭、法、奧地利、丹麥、芬蘭、荷蘭、比利時、德國、紐西蘭、澳大利亞、瑞典、盧森堡、希臘、西班牙、葡萄牙、義大利等。



參考資料：

1. The influence of organic production on food quality - research findings, gaps and future challenges. J Sci Food Agric. 2014 ;94(13):2600-4
2. The EU organic logo and labelling rules, 網站來源: https://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/logo_en (2018年07月19日查閱)
3. USDA Organic, 網站來源: <https://www.usda.gov/topics/organic>(2018年07月19日查閱)
4. 日本有機農產品、有機農產加工食品之認（驗）證與管理, 網站來源: <https://report.nat.gov.tw/ReportFront/PageSystem/reportFileDownload/C09603299/001> (2018年07月19日查閱)
5. 考察日本當地有機農產品認證制度、發展現況及推動友善環境農耕情形, 網站來源: <https://report.nat.gov.tw/ReportFront/PageSystem/reportFileDownload/C10504113/001> (2018年07月19日查閱)

穀物紅寶石—台灣紅藜

彰基體系醫院 總院營養師 李孟芷

紅藜麥近期被各大媒體譽為超級食物，也被美國太空總署（NASA）列為最佳太空食物，造成民眾的狂熱。大家口耳相傳藜麥營養且對人體好處多，但你真的了解藜麥的營養價值嗎？還是一味地跟風？讓我們來看看紅藜麥怎麼成為穀物當紅炸子雞！

藜麥是早期南美洲和台灣原住民的傳統作物之一，具有極高營養價值，近年來受美國等各國重視，進入市場成為重要的機能性營養食品與糧食作物。而目前台灣栽種的台灣藜已成為台灣特有種之一。

台灣藜營養價值高

台灣藜又稱為赤藜、紫藜、紅心藜、紅藜。屬於全穀雜糧類，主要成份為澱粉，也富含蛋白質、礦物質及膳食纖維。紅藜具有豐富的必需胺基酸，是人體無法自行合成的，例如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，若是將紅藜加在白米中一起烹調食用，能夠補足白米所缺乏的胺基酸，提高營養價值，對於素食者也是不錯的選擇；另外藜麥不含麩蛋白，對麩蛋白過敏者可以安心食用。

紅藜富含膳食纖維，成人每天的膳食纖維建議量為25~35公克，每100公克的紅藜就含有14公克的膳食纖維，是地瓜的七倍！膳食纖維能促進腸胃蠕動、增加飽足感，也可以延緩血糖上升、降低總膽固醇和降低大腸癌的發生；紅藜也含有豐富的鈣、磷、鎂及鉀等礦物質，有助於血壓的控制及預防骨質疏鬆。

此外紅藜含有高量優質的機能性成分，以酚類植化素及甜菜色素為主，具有強大抗氧化及抗發炎能力。

食用紅藜小提醒

1. 紅藜具有高蛋白、高鉀、高磷，腎功能不佳的民眾使用前建議諮詢專業營養師。
2. 紅藜雖然具有極高的營養價值，但與白米同為全穀雜糧類，過量攝取亦可能導致血糖控制不佳，若有血糖控制問題者，建議於食用前諮詢專業營養師後再使用。

每100克紅藜與其他食品營養成分之比較（資料來源：農委會林務局-紅藜推廣手冊）

營養成分	紅藜	地瓜	小麥	米	燕麥	大豆
澱粉(%)	50.3	28.6	68.4	77.2	66.2	25.3
膳食纖維(%)	14	2.4	11.3	0.3	5.1	13
蛋白質(%)	14.4	1.0	14	7.5	11.5	36.8
鈣(毫克)	252.3	34.0	29.0	5.0	39.0	171.0
鐵(毫克)	5.56	0.5	2.8	0.2	0.32	5.7
鎂(毫克)	252.3	28.0	138.0	19.0	11.2	212.0
鈉(毫克)	23.8	44.0	2.0	2.0	0.5	22.0
鉀(毫克)	3528.0	29.0	335.0	86.0	29.5	1570.0
磷(毫克)	460.7	53.0	160.0	55.0	16.0	396.0
鋅(毫克)	2.45	0.3	2.6	1.1	0.22	2.0
脂質(公克)	0.91	3.0	1.6	0.5	10.1	18.0

資料來源：

1. 行政院農業委員會 台灣藜之開發應用成果介紹。
網站來源：<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=21684>（2018年7月8日查閱）
2. 郭耀綸、楊遠波、蔡碧仁、葛孟杰。紅藜推廣手冊。屏東縣：屏東科技大學，2008。
3. 林學詩。臺灣藜有機栽培技術。臺東區農技報導，2014，26:1-3。
4. 行政院農業委員會 台灣藜概說，網站來源：<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=1511541&ctNode=10141&mp=1&kpi=0&hashid=>（2018年7月8日查閱）
5. 行政院農業委員會 台灣藜適栽條件，網站來源：<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=1511548&ctNode=10144&mp=1&kpi=0&hashid=>（2018年7月8日查閱）

有機青油菜麻油香菇湯

彰基體系佑民醫院營養師 廖美俞

「機」會難得，可以吃得健康又可愛地球、做環保，真的是「機」不可失。

農委會對有機農業的定義是：「遵守自然資源循環永續利用原則，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，並達到生產自然安全農產品目標之農業。」因為減少化學氮肥的使用，可以減少溫室氣體氧化亞氮 (nitrous oxide, N₂O) 的排放量，所以推廣有機農業，減少溫室氣體 (green house gas, GHG) 的排放，以降低對環境的負面影響。

青油菜是結合青江菜及油菜，具備油菜的生長衝勁與體格外觀，同時保有青江菜多汁甜美的柔嫩口感。根據研究消費者購買有機農產品的動機，88%是為「健康」，32%是為「環保」。「民以食為天，食以安為先」，民眾對於食物的要求，從過去追求「量」的溫飽，進而注重「質」的面向，包括安全、品質、健康等等。選擇健康又安全的食物，達到保健及養生的目的！

材 料

青油菜100g、香菇50g、白蘿蔔50g、香料滷包（中藥店有賣）、薑、鹽、麻油少許。

作 法

薑拍碎，以麻油爆香後，加水，放入所有材料熬煮半小時以上即可食。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	磷 (mg)
總計	40.5	3.2	6.3	7.4	4.1	96.5	102	82.5

小叮嚀：

- 1、此道菜膳食纖維比絲瓜高七倍及比冬瓜高四倍，可促進腸胃蠕動，增加腸道宿便排出，預防便秘問題！
- 2、蔬菜先洗再切，因為在切的過程中，其實營養素就開始流失，清洗時營養素會溶在水中。

參考資料

1. 有機農產品標章之雙重紅利效果，農業與經濟；2013;50
2. 有機農業市場概況，農業生技產業季刊，2011;28
3. Effects of health-promoting behaviors on consumption of organic agricultural product 健康促進行為對有機農產品消費之影響。中山醫學大學醫療產業科技管理學碩士班(2013)學位論文。
4. 有機農業資訊網。網站來源：
<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/home.phtml>(查閱日期:2018/07/10)
5. 有機青油菜食材來源:農委會台南區農業改良場「青油菜臺南4號」

有機鳳梨低鈉蕎麥麵

彰基體系佑民醫院營養師 廖美俞

「機」智上桌，天氣熱時可選擇至有機門市選購，今天採買時看到好「機」會—低鈉蕎麥麵，並選購蔬菜及水果入菜，搭配五顏六色的蔬菜及水果，在酷暑天氣時，可促進家人用餐的食慾。有機鳳梨果實營養元素含量比較，礦物質鈉、鈣、鎂、鐵含量比較高，且鳳梨含有類生物酮，具有抗氧化功能，修復因氧化而受傷或變異的細胞；含有不溶性纖維素，因不溶於水，在腸道中可吸收水分，幫助腸道蠕動，另含有果膠，能溶於水，增加腸內有益菌的活動及排便順暢，減少致癌物質和腸壁接觸時間。

材 料

有機蕎麥麵75g、有機鳳梨50g、有機紅蘿蔔50g、有機小黃瓜50g、涼麵醬、醬油、蘋果醋少許。

作 法

1. 將紅蘿蔔、小黃瓜、鳳梨切細長條備用。
2. 將水煮滾，放入蕎麥麵，煮熟撈起，放入冷水再撈起，加入備好的材料及醬料。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	鉀 (mg)
總計	319	11.3	0.6	68	2.5	124	391

小叮嚀：

- 1、此道菜設計將蔬菜水果放入正餐，增加植化素的概念，有黃色的鳳梨、綠色的小黃瓜及紅色的紅蘿蔔，蔬果營養好處多，可防癌、調節免疫力、保護視力、抗氧化、抗老化、維護泌尿系統的健康、預防心血管疾病等。
- 2、控制體重時採取低熱量低油的烹飪，可做為晚餐的攝取，省時又有效率。

參考資料

1. 有機鳳梨食用多樣化之研究，臺中區農業改良場特刊2014; 123
2. 有機農業資訊網
<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/home.phtml>(查閱日期:2018/07/10)
3. 有機蕎麥麵(低鈉)、紅蘿蔔、小黃瓜、鳳梨食材來源：
<https://www.leezen.com.tw/store.php?store=%E8%8D%89%E5%B1%AF%E7%A2%A7%E5%B1%B1%E5%BA%97>
里仁草屯碧山店

如何避免蔬果農藥殘留？

彰基體系醫院 總院營養師 蔡庭瑜

今年，在紀錄片《Your Food's Roots》中提到，為了保持健康，我們應該遠離「dirty dozen」，即農藥殘留量最高的12種蔬菜和水果，並呼籲消費者：「購買有機食品，避開農藥殘留威脅」。

選擇有機的好處：

「有機」在大眾的認知中是在種植期間不施灑農藥、不使用化肥、不利用任何化學物質來加速作物生長，「有機」不僅是指作物的生長，還包含對整個生態圈的友善經營。在「有機農產品及有機農產加工品驗證管理辦法」中，對於有機農作物的生產環境條件、土肥培養管理、病蟲害管理都有規範，如：生產環境條件包含灌溉水質及土壤重金屬的檢驗、增蓋圍籬或使用緩衝帶防止外來汙染；土肥培養是使用自產或經充分發酵腐熟之堆肥有機質肥料，並採取適當輪作、間作綠肥或適時休耕，以維護並增進地力；最後，在病蟲害防治上會繁殖天敵、利用捕食動物(家禽、青蛙及鳥)或是設置水溝、利用誘蛾燈、光及有色黏蟲紙。有機的種植方式可以避免農藥的殘留、去除病蟲害，維持整個農作物生態圈的健康，以利永續發展。

如果無法選擇有機，可如何避免蔬果上的農藥殘留呢？

目前有機農作物的價格普遍比較高，若以經濟考量，除了有機食物的選擇外，應了解如何減少傳統農作物中農藥的殘留。最簡單的方式就是清洗。行政院農委會建議對於水果及生食蔬菜，除剝皮及去除外葉外，清洗是唯一減少農藥殘留的方式。對於會再經過烹煮或是加工的食材，農委會也公布三種減少農藥殘留的方式：

- 一、清洗法：用水沖洗或搓洗表面，可先用水浸泡片刻後再仔細清洗，避免只洗掉表面上的殘留。
- 二、加熱法：加熱可使農藥分解、隨蒸氣揮散或溶入油水中。烹煮時間越久，溫度越高，去除農藥殘留的效果越好，但以營養方面來說，加熱過久會使水溶性營養素(如維生素B和C)流失，所以還是要注意烹煮的時間，不要過度加熱。
- 三、乾燥法：乾燥是自古保存食物的方法，利用光分解和蒸發散減少農藥殘留。

舉例說明我們熟知的包菜類(高麗菜、小白菜等)，因為氣候或是賣相的關係會使用較多的農藥，雖然在採收期前會放置一段時間讓農藥揮發，但仍有些許農藥殘留在表面，只要把外面的幾片葉子去除後就可大大的減少殘留量，再經過仔細清洗及烹煮揮發後，農藥殘留量可以降低很多。

有機種植有利於農業生態圈的發展，減少農藥殘留的疑慮，傳統作物雖然會噴灑農藥，但經過上述幾種方式處理後也可大大減少殘留量。其實不論是有機還是傳統作物，我們都應該選擇新鮮、當季、在地食材，並在食用前仔細清洗，才是正確的飲食選擇方式。

參考資料：

1. 有機農業全球資訊網-現行法規，網站資料<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptdetail.phtml?Part=report20100714&Category=103373> (2018年07月10日查閱)
2. 行政院農業委員會-食前處理去除農藥殘留的效果，網站資料：<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem=1303330&ctNode=9798&mp=408&kpi=0&hashid=> (2018年07月10日查閱)
3. 《Your Food's Roots》影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=wQmXyeTCW0I> (2018年07月10日查閱)

大健康，食農結合 落實健康養生的一塊重要拼圖

彰基體系醫院 總院營養師 沈郁家

健康食力，嚴選好食好物，把關健康

古云：「醫食同源」，適當的飲食能讓你身體健康，充滿活力；不適當的飲食則可能導致疾病纏身，「病從口入」這句話說得不無道理！因應市場供需，為了增加產量，降低成本，許多生產者選擇使用化學原料、生長激素、添加物等，加速作物生長；不肖業者使用有害物質製造食品，消費者在不知情的狀況下，長時間的食用，毒物一點一滴累積在體內，對人體造成危害，引發許多疾病。近年來，食安風暴不斷，讓我們不得不對食材來源的安全性更加關心和重視。有鑑於此，彰基營養部於2016年開始，建立「健康食力平台」，由營養師親自走入農田，尋找無使用農藥化肥、利用友善環境耕作的農友一起合作，將乾淨安心的食材來源，以及這份愛自然、愛土地的理念推廣給病友及員工。目前健康食力網站也將於近期內開始正式營運，期望未來能將好食、好物介紹給更多民眾。



大健康有機農園，彰基優穀邀您入股

另一方面，彰基秉持著「醫、養、食、農、教」五大願景，於鹿基醫院長青院區旁設立「彰化基督教醫院大健康有機農園」，利用有機的方式種植、生產稻米，復育土地和生態。當把自己的角色從尋找食材的消費者，轉換成生產天然作物的一級生產者時，便能更深入了解整體生產過程中許多不能說的秘密了！現行的慣行農法，使用化學肥料及噴灑農藥，有害物質滲入土壤，也使得周邊生態環境遭受破壞，即使最後產出的產品，農藥殘留是在法規訂的合格範圍內，但是過程中對土地生態的破壞，是我們不樂見的！在彰基大健康有機農園，不僅土壤已通過重金屬檢測和有機轉型驗證，且在完全無施用化肥與農藥的種植情況下，稻田中吸引了董雞築巢下蛋、白鷺鷥駐足覓食，甚至出現許多鯽魚，土地回歸純淨自然，多元生態物種現蹤，真的令人又驚又喜！我們常說：「吃飯皇帝大」，而自古以來，東方人便是以米飯作為主食的民族，因此我們種植有機稻米，為了復育土地，也為了提供乾淨安心的米飯來源，更為了將米的高營養價值讓更多人了解。

我們生產的米—「彰基優穀」於七月底收割，八月十五日第一批基優穀米開始販售！歡迎大家支持醫院自產自銷的稻米，品質保證，安心純淨健康，可至活力營養門市購買！

活力營養地址：彰化市旭光路300號，電話：04-7238595轉7188。



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部107年度活力營養講座大廳活動

大廳活動：兒童、有機(中年保養)、老年人(肌少症)

日期	主題
107-08-15 W三	給自己一次“機”會
107-12-19 W三	肌不可失

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

活動時間：上午08:30~11:30(不需報名)

洽詢專線：04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

大廳上菜

日期	時間	次主題
107-8-22 W三	上午11:00~11:40	成年期營養-營在人生最高點
107-10-17 W三	上午11:00~11:40	更年期營養-青春永駐
107-12-12 W三	上午11:00~11:40	老年期營養-肌會難得

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(藥局前)

洽詢專線：04-7238595轉7188 活動免費！

