

健康飲食新主張

文 / 朱卉安 (本院營養師)

2011年，衛福部公告新版「每日飲食指南」，除了建議份數的調整外，圖形從原本的梅花圖改成扇形圖，五穀根莖類改為全穀根莖類；蛋豆魚肉類改為豆魚肉蛋類，並且強調「低脂」奶類；油脂類的部分，提倡每日攝取1份堅果種子。另外提醒民眾要運動、多喝水。

全穀根莖類取代五穀根莖類

全穀類包含糙米、胚芽米等，其膳食纖維含量比五穀根莖類更多，可以預防慢性疾病的發生及避免便秘，對血糖的起伏也較小，有助血糖的控制。其它澱粉類的食物：地瓜、南瓜等也是不錯的來源。

蛋豆魚肉類改為豆魚肉蛋類

優先選擇豆類等未加工的植物性蛋白質，並建議選擇脂肪含量低的肉類，例如：魚類、禽肉類。

奶類改為低脂乳品類

建議將奶類改成乳脂肪含量低於1.5%的低脂乳品。

油脂類改為油脂與堅果種子類

建議每天吃一份堅果種子類。堅果類如：核桃、腰果、開心果等。1份約為1湯匙；種子類如：瓜子、芝麻等，1份約為2湯匙。

多運動、多喝水

新版的飲食指南增加了腳踏車與水的圖案，建議民眾多運動、多補充水分，促進新陳代謝。

新版每日飲食指南	
全穀根莖類	1.5-4 碗
豆魚肉蛋類	3-8 份
低脂乳品類	1.5-2 杯
油脂與堅果種子類	3-7 茶匙 +1 份堅果
蔬菜類	3-5 份
水果類	2-4 份

新版國民飲食指標

除了六大類食物須均衡攝取，減少調味料使用、多攝取鈣質豐富的食物、多喝開水之外，新版國民飲食指標中，更新增加避免：喝含糖飲料、少吃加工製品，宣導民眾認識食品的標示，使民眾能更加了解如何選擇健康飲食。

~ 2月22日是營養師節，本院營養師提醒您：均衡飲食多運動讓您活得健康快樂！

舊版	新版
1. 維持理想體重	1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
2. 均衡攝食各類食物	2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管
3. 三餐以全穀為主食	3. 維持健康多運動，每日至少 30 分
4. 盡量選用高纖維食物	4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月
5. 少油少鹽少糖的飲食原則	5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優
6. 多攝取鈣質豐富的食物	6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
7. 多喝白開水	7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
8. 飲酒要節制	8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
	9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費
	10. 當季在地好食材，多樣選食保健康
	11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃
	12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第199期
2017年2月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明 ■編輯委員/張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳榮穎 蔣曉文 王家仁 ■執行編輯/黃蓉美
■發行單位/臺北市立關渡醫院 ■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■總機/(02)2858-7000 ■傳真電話/(02)2858-7197 ■設計印刷/承印實業股份有限公司 • (02)2222-7689



本院新聞

關渡醫院院長布達交接 陳昌明院長打造新氣象

本院於106年1月16日上午10時，在R樓禮堂舉行新、卸任院長布達交接典禮。原任黃炳勳院長榮退，新任院長一職由台北榮總張德明院長監誓及授與印信後，交棒予原副院長陳昌明接任。典禮由臺北市府衛生局林秀亮副局長蒞臨指導，並邀請社區各醫療、公務部門及社區團體出席觀禮。

新任陳昌明院長學經歷優異，畢業於國立陽明大學醫學系及美國波士頓大學公

共衛生研究所。現任陽明大學腦科學研究所兼任副教授、衛生福利部緊急醫療評鑑委員、臺灣腦中風學會理事、臺灣腦中風病友協會理事，以及國內外多期刊審稿委員等豐富之專業及行政經歷。

陳院長醫療專長包括腦血管疾病(中風)、腦循環學、環境與職業神經醫學、自律神經疾病等，醫術精湛臨床經驗豐富，為政要醫療團隊之重要成員。從醫以來榮獲多項優秀得獎紀錄，如優秀論文

獎、大學優良教師獎、標竿團隊-熱心獎、優良醫師獎...等。

陳院長醫術精湛臨床經驗豐富，行政資歷完整，嫻熟醫院經營各項業務，並具有管理長才，帶領關渡醫院駕輕就熟。陳院長未來將持續秉持「社區健康」的理念，將臺北榮總醫學中心的歷練，發展更優質的醫療團隊及服務品質，致力將關渡醫院「優良社區醫院卓越幸福企業」的目標，提供關渡地區最優質的健康照護之外，將打造更健康更友善的職場環境，兼顧創造社區健康與豐富員工生活，以承先啟後為職志，使關渡醫院成為最高品質的友善醫院與幸福職場。

生活小知

泡湯小叮嚀

寒冷的冬天，泡在熱騰騰的溫泉中，不但消除疲勞，還能放鬆身心，令許多愛好泡湯者樂此不疲。但多數人在泡湯前對澡堂外的警示牌，大都「視若無睹」，因此在不清楚自己身體狀況是否適合泡澡，或對泡澡的時間及水溫未加以控制，導致昏倒、休克、心臟病、中風甚至死亡。以下提供您「泡湯」前的參考，讓愛泡湯的您，可以享受安全又快樂的泡湯之旅。

特殊疾病或症狀者避免泡湯

患有高血壓、心臟病、肺病、心肌梗塞、循環系統障礙者，因為高水溫的刺激，可能導致血壓升高、心跳加快、血管爆裂的危險；急性傳染病、急性關節炎或傷口化膿及開刀後的患者泡溫泉，可能造成細菌感染，加速傷口惡化，應避免；另外，孕婦也不適宜泡溫泉，以免造成流產。

疲倦、空腹、生理期勿泡湯

工作或運動過度後，身體太過疲累時泡湯，不但無法恢復疲勞，反而會過度消耗體力，得不償失；空腹或飯後立即泡湯，

也會造成身體的負擔，應儘量避免。女性朋友生理期間，建議以淋浴方式進行，以免造成細菌感染。

溫度、空氣、時間要恰到好處

密閉式空間、空氣不流通的浴池，有造成昏倒、休克之虞，故入浴前請先觀察空氣的流通與否。浴盆應先放冷水，後放熱水，再以適溫(約攝氏37-45度)由雙腳逐步淋濕全身，讓身體適應熱泉溫度後再入浴池。泡湯時間儘量控制在二十分鐘內，避免造成心臟壓力。身體狀況不佳者避免單獨入浴，最好結伴共浴，以防意外發生。泡湯中如感覺頭昏眼花，務必立刻起身，或到浴池較高處休息。

多喝水補充電解質

高溫會造成大量排汗，使身體失去水分而不適，因此浴前浴後均應多喝水或運動飲料，補充流失的水分或電解質。浴後應立即擦乾身體，穿著衣服，避免著涼。皮膚較乾燥者，建議塗抹滋潤乳液，以防皮膚搔癢、乾裂。

門診生力軍 復健科門診新進醫師



洪毓陽 醫師

現職：本院復健醫學科主治醫師

經歷：台北榮總復健醫學部住院醫師
台北榮總復健醫學部總醫師

專長：骨科復健
神經復健
肌電圖檢查
超音波導引注射

賀本院榮獲~

- 台北市政府衛生局「105年度糖尿病照護網照護品質績優醫療院所-金糖獎」
- 105年度臺北市兒童預防保健績優醫事機構之「兒童發展篩檢疑似異常通報轉介績優獎-地區醫院組第二名」

醫師開講

肥胖的禍首 代謝症候群

文 / 賴劭華 (本院家醫科主治醫師)

隨著醫學的進步，人們的平均壽命不斷提升，但糖尿病、心血管疾病等慢性病患者隨之增多。科學家在觀察發現這類病人身上，存在某些共同的危險因子為代謝症候群，而這些危險因子的罪魁禍首則是「肥胖」。

誰是代謝症候群的候選人？

「肥胖」的正確定義，是指體內脂肪不當或過多。體內過多的脂肪會釋放出游離脂肪酸導致高血脂，影響胰島素降低血糖的功能，進而出現高血糖，同時造成周邊血管阻力增加，誘發高血壓。因此當一個人肥胖再出現三高(高血糖、高血壓、高血脂)時，就有機會成為代謝症候群的候選人。

如何知道自己有沒有代謝症候群？

代謝症候群含有五項危險因子。常用的評估肥胖工具為BMI(體重除以身高公尺的平方)和腰圍。中央型的肥胖(內臟型脂肪累積)和代謝症候群最有關係。如

以腰圍來評估，當一個人符合1.腰圍男性>90公分，女性>80公分。2.血壓>130/85mmHg。3.空腹血糖>100mg/dl。4.HDL(俗稱好的膽固醇)男性<40，女性<50。5.三酸甘油酯>150mg/dl等五項中的三項，代表你已經是代謝症候群患者。因此，當你出現其中1項危險因子時，就應立即了解自己是否也符合其他4項，釐清自己是否為心血管疾病高風險族群。

我要如何知道自己體重是不是過重？

目前主要以BMI(體重除以身高公尺的平方)來評估肥胖程度。衛福部依據本國的資料訂定成人體重的標準如下：

定義	BMI
過輕	小於 18.5
正常	18.5-24
過重	24.0-27.0
肥胖	大於 27
病態肥胖	大於 35

所以當您的BMI值大於24的時候，就有體重過重的問題了。

體重減輕可以改善我的危險因子嗎？

肥胖是一種慢性病，更是許多其他慢性病的源頭。除了代謝症候群，肥胖目前更被證實和不孕症、呼吸中止症以及某些癌症有關。所以治療必須從源頭著手。醫學研究說明：體重過重者只要減輕5%~10%即可改善健康，持續進行健康生活，不但可以改善危險因子，也可能減少服用慢性病藥物。

如何才是健康的行為？

健康的行為包含了適度運動、正確飲食習慣和戒菸。研究顯示每週需維持3-5次中等強度運動30分鐘以上，才能達到成果，如果工作繁忙抽不出空，可分段進行運動，一天只要累積30分鐘以上的運動，也可達到相同效果。飲食方面則注意均衡和低熱量，減少飽和脂肪酸並增加蔬果類攝取。體重過重者，每天只要減少500大卡熱量攝取，每週即可減輕約0.5公斤。但在改變生活行為前，最好和您的家庭醫師充分討論，才能健康甩掉肥胖和慢性病的束縛。(賴劭華醫師門診時間/每週二上午、下午及週三晚上)