



健康年菜 FUN 輕鬆



營養組 何佳珍 督導

在即將來臨的重要春節裡，當然免不了吃吃喝喝的機會。

面對美食當前，又期待又怕受傷害的忐忑心情，必是你我的心情寫照吧！在國民營養調查的資料中發現，國民的飲食習慣中，脂肪攝取量高達 34%，長期高脂肪、高熱量的不良飲食習慣，易對健康產生負面之影響。且根據衛福部每年統計顯示，國人十大死因中有四項與代謝症候群相關，其中最顯著的因子就是高血壓、高血脂和高血糖等「三高」。

由此可知，肥胖已成為全球性的健康問題。故近年來衛生單位大力提倡「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念，為期國民有正確的飲食觀念。如何在大快朵頤之下，又能輕鬆享瘦，則應遵循幾個建議：

一、均衡選擇食物六大類

衛服部國健署所提倡的「我的餐盤」以餐盤之圖像呈現各類別之比例，即「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」。希望將六大類食物能依比例，適當選擇搭配，特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果、種子及乳製品，攝取適量飲食，以維持體重正常範圍內，且三餐應以全穀雜糧為主食。多蔬食，少紅肉，多粗食，少精緻並且飲食多變化，盡量選擇當季在地食物。

二、符合減油減鹽減糖原則

應避免大魚大肉及油脂含量高的食物（如：五花肉...等），

並多採用量較少的烹調方式，如：蒸、燙、滷、烤、涼拌...等，避免高油量的油煎、油炸。高鹽易引起高血壓，故應盡量避免太鹹或醃製加工之食物，口味應清淡，沾醬酌量，以新鮮、自然為主，亦避免調味重的食物，可多利用蔥、薑、蒜、八角、香菜及鳳梨...等天然食物來調味。高糖易引起蛀牙、肥胖，尤以糖尿病患更需注意糖份的攝取。

三、多喝水

白開水是最經濟、健康的水份來源，春節聚會可以白開水或茶代酒飲用並避免含糖飲料，以避免熱量的過度攝取。

四、飲酒要節制

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，過度飲酒則易造成肝臟負擔，對於患有痛風及尿酸高的人，更應避免過度脂肪和酒精的攝取，而導致痛風的急性發作。想要年節小酌，建議男性一天不攝取超過 2 個當量酒精，女性每天不超過 1 當量的酒精，1 當量的酒精相當於 1 瓶啤酒 (360ml)。

除此，台北市衛生局也特別提醒，年菜佳餚採購也應特別注意，把握三不原則：(1) 外包裝標示不明不買 (2) 來路不明食品不買 (3) 顏色過度鮮豔不買。

若能遵守減油、減鹽、減糖及增纖維的飲食原則，且喝酒不過量、飲食有節制，亦注意食材選擇的安全性，再配合適度的運動，則可過一個滿足且健康享瘦無負擔的春節。



111/03/2-111/11/30

關渡關懷站捐款芳名錄

日期	姓名	金額
1110302	林 O 敏女士	2,250
1110413	林 O 敏女士	350
1110907	謝 O 娥女士	1,000
1110907	郭 O 華女士	1,000
1110907	陳 O 千先生	1,000

日期	姓名	金額
1111019	林 O 敏女士	1,150
1111109	關渡活動中心體適能班	3,490
1111123	郭 O 華女士	1,000
1111221	關渡宮	20,000
1111221	關渡玉女宮	10,000



醫療新知識 - 阿茲海默症風險基因檢測



阿茲海默症是失智症最常見的病因，日前雷神索爾主演克里斯·漢斯沃發現帶有阿茲海默症風險基因引起社會對阿茲海默症風險評估的重視。阿茲海默症最相關的風險基因就是帶有清除腦中異常蛋白質沉澱功能的 Apolipoprotein E (ApoE)。

ApoE 有兩個常見的遺傳變異點，可組合成三個常見的單倍型 (haplotype)：ε2, ε3, ε4，帶有 ε4 者阿茲海默症風險較一般人上升 4~10 倍。及早了解可以幫助我們及早控管相關腦、血管危險因子，維持健康的認知功能狀態。

您想瞭解怎麼吃才能獲得健康嗎？

想隨時隨地獲得正確的營養資訊嗎？
歡迎加入台北市立關渡醫院營養組
為您設計的 LINE 群組
營養師將不定期與您分享
最新的營養資訊



國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第 86 號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
一臺北榮總經營一
第 270 期
2023 年 1 月 1 日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的全人健康照護。

願景

全人健康社區典範

目標

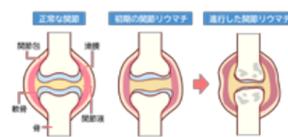
- 1.落實分級醫療，精進服務量能。
- 2.強化PAC特色優質醫療服務。
- 3.導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
- 4.推動全人與全方位智慧社區醫院。

■ 發行人 / 陳亮恭 ■ 總編輯 / 周幸生 高念慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 鄧怡真 張蘇鈺 陳瑩穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思婷 ■ 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 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 彩之坊科技股份有限公司 (先施印通股份有限公司) 印製



骨質疏鬆症之預防

復健醫學科 吳宛錚 醫師



骨質疏鬆症是一種因骨骼強度減弱致使個人增加骨折危險性的疾病。其診斷可依據臨床病史證實為低創傷性骨折，或依據骨質密度 T 值小於或等於 -2.5 來判定。

骨鬆性骨折好發於脊椎、髖部及手腕等部位，其中以髖部骨折最為嚴重。髖部骨折後約有四成病患會行動不便，三成病患會永久失能，高達二成的病人於骨折後一年內死亡，死亡的原因大多是因為長期臥床引發感染所致。

骨質疏鬆症的危險因子包括：女性、太早停經、種族（尤其是白人和亞洲人）、骨頭結構較細、體重過輕、抽菸、酗酒、缺少運動、及具有家族病史。

預防骨質疏鬆症應從幼年期即開始，每日要攝取足夠的鈣質及維他命 D 以提高巔峰骨量。

多攝取富含鈣質的食物如牛奶、奶製品、豆製品、杏仁、小魚乾、芝麻、海帶、深綠色的蔬菜等。

維生素 D 則可經由曬太陽及魚類、雞蛋、肝、牛奶等



食物攝取。50 歲以上成人每日至少需攝取鈣質 1200 毫克和維他命 D 800~1000 國際單位 (IU) 以維護骨骼健康。

戒煙、戒酒、減少咖啡因攝取及規律運動亦有助於預防骨質疏鬆症。

從事負重式運動 (如：慢跑、太極拳、有氧運動、騎腳踏車、步行...)、肌力訓練可增加骨密度，增強肌力，改善平衡功能，預防跌倒和骨折。

如果您有駝背、身高顯著變矮 (超過 4 公分) 的症狀或發生過低創傷性骨折，應及時到醫院檢查是否有骨質疏鬆症。此外 65 歲以上的女性及男性，及有骨質疏鬆症危險因子的人，也應到醫院篩檢是否有骨質疏鬆症。早期發現，早期治療骨質疏鬆，才能達到事半功倍的治療效果。



醫師專長介紹

現職：

●神經內科主任、主治醫師

專長：

●失智症、認知功能障礙、腦血管疾病、神經退化性疾病診治

看診時間	星期二	星期三	星期五
	下午	上午	上午

林思穎 醫師

榮譽榜



1. 恭賀本院黃詩陵社工師榮獲台北市社工局身心障礙跨專業績優人員



2. 恭賀本院榮獲國民健康署頒發 111 年健康醫院精進健康促進品質優良獎



3. 恭賀本院行政中心蔡文惠主任榮獲消防署頒發 111 年優良防火管理人



Main table with columns for Day of Week, Department, Floor, and Time slots (Morning/Afternoon) for each day from Monday to Saturday.

夜間門診 18:00 至 20:30 (小兒科 18:30 看診)
Table with columns for Day of Week and Department, listing evening clinic hours and specific doctors.

就醫注意事項
一、掛號及批價請出示健保卡、身份證、藥民證(有職、無職)及殘障手冊等相關證件...
二、網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單...
三、醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告...
四、原時段看診醫師由另一醫師看診(代診)時，本院則不另行通知該診次之就醫民眾！...
五、若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
六、退費須知：請於就診當日起10日內(不含例假日)，持1.健保卡 2.本院收據 3.身分證(兒童請帶戶口名簿)至批價櫃檯辦理退費。
七、本院配合健保政策設有整合醫療照護門診，提供多重慢性病人適切、效率、良好品質之醫療服務。
八、本院提供婦女整合門診，包含婦產科、身心科、整形外科及針灸科，由護理師初步評估、轉介適當科別。
九、減重諮詢專線(02)2858-7165。
十、中醫門診掛號，僅限預約1次
十一、戒菸門診專線：分機2084
十二、牙科僅提供電話預約掛號，(初複診皆可)不提供現場掛號。

Calendar grid showing dates from 1 to 31 for the month of January.

醫師休診公告
Table with columns for Doctor Name and Date, listing doctor absence schedules.

1/1、1/2 & 1/20-1/27 門診停診
1/28(上午)開設部分門診
如有異動，以網路或診間告示為主

門診報到時間(含兒童預防保健)
●上午 08:30-11:00
●下午 13:30-16:00
●夜間 18:00-20:00
p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

門診看診時間
●上午 08:30-11:30
●下午 13:30-16:30
●夜間 18:00-20:30
p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

人工(預約/現場)掛號
02-28581155 (限預約30日)
●週一至週五上午 08:00-夜間 20:20
●週六上午 08:00-下午 16:20

語音掛號 ●週一至週日(24小時服務)
02-28715252 (初診掛號不適用)

急診掛號 02-28587119 (含例假日)
●服務時間：08:00-22:00
●(急診僅提供內科服務)