



扶輪服務人類

2016-2017 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：黃永昌 Bank 秘書：賴宏榮 Stock
糾察：孔繁文 Johnny 社刊主委：吳培聖 Implant

每星期四中午12:30分
新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會



中華民國 106 年 1 月 12 日 第 50 卷 第 26 期

Vol.50 No.26

敬祝生日快樂

陳福源 社長當選人 (45.01.15)Gas

敬祝結婚週年紀念日快樂

陳福源 社長當選人 (72.01.15)Gas ♥

黃淑珍 女士 (結婚三十四週年紀念日)

高建順 社友 (80.01.15)Green ♥

李素惠 女士 (結婚二十六週年紀念日)

洪學樑 前總監 (51.01.16)P.D.G.Carbon ♥

洪王淑雲 女士 (結婚五十五週年紀念日)

林福安 社友 (77.01.18)Franklin ♥

陳秋燕 女士 (結婚二十九週年紀念日)

第二次讀書會花絮

第二次讀書會於 106 年 1 月 5 日 (星期四) 於社館舉行，當天 Jamie 會長邀請留學挪威的莫國箴建築師到社導讀及分享挪威生活，讓社友更了解挪威美麗的峽灣及豐富的文化風土民情。



更正啟示

1 月 12 日第 2600 次例會社刊誤植陳錫文社友指定捐款板橋扶輪社教育獎學金貳萬元，更正為參萬元整，謝謝。

第三次社長秘書聯誼會

時間：106年1月15日(星期日) 下午2:00

地點：六扶輪社社館

出席人員：Bank社長、Gas社長當選人、Stock秘書、Park

1 月份高爾夫球賽

時間：106年1月17日(星期二)

上午11:30報到 12:00開球

地點：桃園高爾夫球場

(桃園縣龍潭鄉九龍村23鄰39號)

※會後於球場餐廳用餐

~ 歡迎您來打球 ~



◎ Printer 社友公子致廷先生與卉玉小姐訂於一〇六年一月二十日 (星期五) 舉行結婚典禮，婚宴設於新莊典華 5F 盛典 (新北市新莊區中央路 469 號) 舉行，敬請各位社友、夫人於是日下午六時三十分準時入席。

例會記要 2600 次例會 (1月7日)

專題演講摘錄 - 飲食健康 vs. 健康食品



台北市立聯合醫院總院 營養部主任 陳珮蓉博士

台灣人雖壽命長但不健康歲月有8-10年

Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–2013: quantifying the epidemiological transition

GBD 2013 DALYs and HALE Collaborators*

Summary

Background The Global Burden of Disease Study 2013 (GBD 2013) aims to bring together all available epidemiological data using a coherent measurement framework, standardised estimation methods, and transparent data sources to enable comparisons of health loss over time and across countries, age-sex groups, and countries. The GBD can be used to generate summary measures such as disability-adjusted life years (DALYs) and healthy life expectancy (HALE) that make possible comparative assessments of broad epidemiological patterns across countries and time. These summary measures can also be used to quantify the component of variation in epidemiology that is related to sociodemographic development.

Lancet 2015; 386: 2145–91
Published Online
August 22, 2015
http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00486-8
See Editorial page 2128
See Comment page 2121

1990		2005		2013	
Male population	Female population	Male population	Female population	Male population	Female population
Life expectancy (years)	Life expectancy (years)	Life expectancy (years)	Life expectancy (years)	Life expectancy (years)	Life expectancy (years)
HALE (years)	HALE (years)	HALE (years)	HALE (years)	HALE (years)	HALE (years)
(Continued from previous page)					
Taiwan (province of China)	73.31 (63.38–71.45)	75.74 (64.43–65.62)	67.27 (64.43–69.83)	74.50 (64.32–74.63)	66.68 (64.32–68.71)
	71.31 (61.38–65.62)	73.31 (63.38–65.62)	67.27 (64.43–69.83)	74.50 (64.32–74.63)	66.68 (64.32–68.71)

Worldwide, from 1990 to 2013, life expectancy at birth rose by 6.2 years, from 65.3 years in 1990 to 71.5 years in 2013, healthy life expectancy at birth rose by 5.4 years, from 56.9 years to 62.3 years

飲食影響健康 各年齡層一重點不同



圖片提供: 衛福部

成長期	成年期	中年期	老年期	高齡期
均衡足夠營養 預防偏食/低營養 素高熱量 預防肥胖	均衡健康飲食 外食選擇 預防肥胖	均衡健康飲食 預防三高 預防癌症 預防肥胖	均衡健康飲食 調整性飲食	均衡足夠營養 預防營養不良 預防肌少症 快樂飲食

健康飲食 (Pattern型態/Behavior行為)



圖片摘自網路資料



全穀根莖類 每天 1/3 以上

營養價值

維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等

纖維比一比

食物名稱	每 1 碗熟米飯的 膳食纖維
白米飯	0.6 克
胚芽飯	2.0 克
糙米飯	2.8 克
蕎麥飯	2.8 克
燕麥飯	6.8 克

加糖/果糖食物或飲料

- 適量水果(2份/天)
- 避免各式糖：
蔗糖、果糖、蜂蜜、糖漿等
- 低糖飲料選擇
- 綠茶/烏龍茶/紅茶/黑咖啡
- 蕃茄汁(低糖低鹽)/菊花茶/枸杞子茶/山渣茶/薄荷茶/洋麥等各式花草茶
- 低糖豆漿/低糖優酪乳

項目	果糖含量 (公克)
可樂/汽水 含高果糖漿 (350 cc)	22
葡萄乾 40 公克	12
蜂蜜 1湯匙	8.5
蘋果醬 (加糖) 100 公克	8
各式水果 1份	4-10
糖漿 1湯匙	2.5
砂糖 1茶匙	2

天然抗氧化物/植物化學物質

多酚類、茄紅素、胡蘿蔔素、葉酸、類黃酮、植物、雌激素、醣蛋白...

- 各種蔬菜和水果 (顏色花花綠綠)
：綠花椰菜、彩色甜椒、菠菜、青江菜、蕃茄、紅蘿蔔、南瓜、木瓜、橘子和柳丁(皮) 葡萄柚 (皮)、葡萄 (皮和籽)、櫻桃、梅子 草莓、西瓜、洋蔥、大蒜...等
- 綠茶、烏龍茶、薄荷茶
- 五穀類要選帶胚芽的全穀類：
如糙米飯、蕎麥、燕麥、山藥等雜糧類
- 黃豆與黃豆製品



ω-3脂肪酸

生鮮名稱	可食量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	膽固醇 (mg)	鈉 (mg)	EPA+DHA (mg)	20歲五海鰵 20 : 5 (mg)	22歲六海鰵 22 : 6 (mg)
鯖魚	35	145.9	5.0	13.8	21.0	19.6	2570	1000	1570
秋刀魚	35	109.9	6.6	9.1	15.1	19.3	1690	580	1020

富含ω-3脂肪酸的魚

鯖魚(花飛) 秋刀魚
鮭魚 土魷魚
鰹魚 沙丁魚

每週吃 2 次深海魚類



鰹魚 (炸彈魚、煙仔虎)



鯖魚 (花飛)

秋刀魚

鮭魚片



油脂類

烹調用油 3 ~ 7 茶匙/天

食用油怎麼選？



橄欖油 芥花油
苦茶油 芝麻油
花生油



葵花油 葡萄籽油
大豆油 紅花籽油



豬油 雞油
奶油 棕櫚油

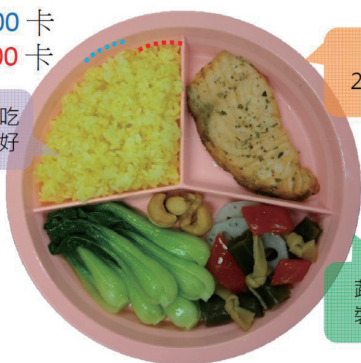


運用健康餐盤，輕鬆管理體重

22公分直徑的餐盤

..... 500 卡
..... 400 卡

全穀雜糧搭配吃
裝到盤邊恰恰好

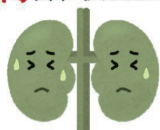


豆魚肉
2 兩剛剛好

蔬菜種類多
裝滿吃飽飽

35

控制鈉攝取量的重要性



每日鈉總攝取量不要超過

2400 毫克 (相當於食鹽 6 公克)

天然食物含 1 公克
每天額外加鹽量為 5 公克

37

American Institute for Cancer Research 防癌的實證醫學建議

1. 避免肥胖

- 在理想的體重範圍下，體脂肪率愈少愈好。
- 理想體重是BMI介於21-23 kg/m²
- 成長期至成年應維持體重在正常範圍之下限；成年後須持續維持在正常範圍，即應避免成年後體重或腰圍逐漸增加

**中年發福，不是福！

BMI=體重(公斤)/身高(公尺)²

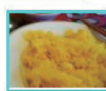
2. 足夠的活動量

- 整天維持較動態的生活型態
- 減少靜態久坐的時間
- 每天至少快走30分鐘；體能進步時，運動強度增加且時間增至60分鐘以上或更劇烈的運動30分鐘以上



3. 限制高熱量食物與含糖飲料等容易發胖的飲食

- 高熱量食物指的是：每100公克超過225-275大卡的飲食。
- 飲料因含水多，熱量密度通常不高，但加糖飲料或喝果汁，因缺乏飽足感，仍然會攝取過多的熱量



- 每天至少攝取5份以上的蔬菜與水果(相當於400公克以上之蔬菜與水果)。

蔬菜建議包括紅蘿蔔
加工的穀類與豆類應減少
應避免攝取精製的澱粉類食品

5. 少吃紅肉並避免吃加工之各種肉類食品

- 每週紅肉攝取量應少於500公克(即每天少於70公克，約2兩肉)



6. 若飲酒，應適量

- 飲酒適量的定義
男性每天30公克酒精含量的酒類
(女性15公克)



7. 避免醃製加工食品

- 鹽醃過鹹、衛生不佳、發霉的穀類與豆類食品應該避免食用

8. 各種膳食補充劑皆不建議

- 膳食補充劑防癌之效果並不明確，過量可能反而致癌，故儘量從天然食物攝取均衡營養



維生素C
維生素E
B-胡蘿蔔素
葉黃素
茄紅素
葉酸

其他：
哺乳超過6個月，
母親與小孩同時可以降低罹癌機率

戒菸



**蔬菜、水果與全穀類

扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓

電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226

傳真：02-8966-2234

E-mail: pcrc@ms53.hinet.net

www.pcrc.org.tw

例會事項報告

第 2600 次例會 1/7

一、出席報告

社友人數：90 名 補出席人數：22 名
出席人數：45 名 免計出席：11 名
缺席人數：12 名 出席率：87%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Art, Charles, Duke, Franklin, Genial, Joe, Land, Max, Money, Truck, Wine

三、分攤捐款

承上期		805,750
Wireless	第二期	17,500
合計		17,500
累計		823,200

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Syo-Tei	1/7 生日快樂	1,000
Brain	1/9 夫人生日快樂	1,000
James	1/7 結婚週年快樂	1,000
Michael	1/7 結婚週年快樂	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	4,000

2016-17年度中華扶輪獎學金得獎公告

2016-17 年度「中華扶輪獎學金」得獎名單揭曉，本年度共有碩士班 151 位及博士班 53 位學生獲獎，獎學金額計頒新台幣貳仟陸佰陸拾萬元，頒獎典禮定於 106 年 2 月 18 日 (星期六) 下午一時假新北市政府多功能集會堂 (新北市板橋區中山路一段 161 號) 舉行。謹將獲獎名單公佈如下：

三四九〇地區 (合計 70 位，博士 17 位，碩士 53 位)

板橋扶輪社獲獎學生如下：

推薦社	受獎人	學校	年級
板橋社	劉姿瀾	台灣科技大學	碩二
板橋社	黃盈庭	台灣大學	博三

本週節目 第 2601 次例會 106 年 1 月 12 日

- 前社長日 -

- 主講人：昭信法律事務所 薛銘鴻 所長
- 講題：板橋扶輪社的文物現況與歷史
- 節目介紹人：何溪泉 前社長
- 召開 1 月份理事會

節目預告 第 2602 次例會 106 年 1 月 19 日

- 主講人：合威實業有限公司 朱福民 負責人
- 講題：社長筆記 - 我在扶輪社擔任社長的日子
- 節目介紹人：劉紹榮 前社長
- 召開板橋扶輪社教育獎學金會議

節目預告 第 2603 次例會 106 年 1 月 26 日

- 適逢春節假期 - 小年夜，休會乙次。

節目預告 第 2604 次例會 106 年 2 月 2 日

- 主講人：荒野保護協會鄭文欽推廣講師
- 講題：發現溼地之美
- 節目介紹人：張煥章 前社長

板橋扶輪社第二十一屆 2016-2017年度教育獎學金開會通知

日期：訂於 106 年 1 月 19 日 (星期四) 例會後

地點：本社會議室

~ 敬請各位委員準時出席，謝謝 ~