

~ 健康養生園地 ~ 10 種食物能夠補充膠原蛋白維持肌膚健康

- 1.大骨湯  
大骨湯裡含有蛋白質的生物活化形式，能夠讓人體立即使用。像是牛肉湯就含有第一型膠原蛋白，對皮膚非常有益，而雞湯則含有第二型膠原蛋白，能夠維持關節的功能。
- 2.鮭魚  
鮭魚含有能刺激膠原蛋白生成的鋅和礦物質，尤其是ω - 3 脂肪酸可以幫助肌膚維持水潤年輕，《Bright Side》建議一周可以攝取鮭魚兩次。
- 3.綠色蔬菜  
多吃綠色蔬菜不僅能夠預防多種疾病，也可以防止膠原蛋白過早分解，而且幾乎所有的蔬菜都含有葉綠素，可以增加皮膚中前膠原肽酶的含量。
- 4.柑橘類水果  
柑橘類水果富含維他命 C，能幫助胺基酸產生脯胺酸，脯胺酸是生成膠原蛋白的必需化學成分。除此之外，多攝取維他命 C 也可以讓身體免受毒素的侵害。
- 5.番茄  
番茄含有能夠保護肌膚免受紫外線照射的抗氧化劑「番茄紅素」，還能刺激膠原蛋白合成。為了攝取更多番茄紅素，可以透過烤蔬菜，或是一天喝一杯番茄汁。
- 6.酪梨  
酪梨含有維生素 E，能防止體內的膠原蛋白被分解，而且酪梨也擁有對皮膚非常有益處的健康脂肪，像是「酪梨油」就能夠增生膠原蛋白。
- 7.莓果類  
像是草莓、覆盆子、黑莓和蔓越莓都含有鞣花酸，能夠防止膠原蛋白被紫外線分解的問題。
- 8.蛋  
吃蛋能補充膠原蛋白，特別是蛋黃，因為雞蛋含有能夠增生膠原蛋白以及幫助肝臟解毒的「硫」，代表會破壞膠原蛋白的毒素會從體內排出，一天吃兩顆蛋就足夠了。
- 9.南瓜籽  
南瓜籽擁有的「鋅」是促成膠原蛋白生成的主要來源，只要是含有鋅的食物都可以減緩蛋白質分解。此外，鋅也可以提高皮膚的再生速度，想擁有健康的肌膚，多吃南瓜籽是正解。
- 10.奇亞籽  
奇亞籽含有ω - 3 脂肪酸，可以幫助皮膚回到健康的狀態，可以把奇亞籽加到穀物、飲料或是優格中配著吃，久了你就會發現，皮膚變光滑了。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/01第2395次例會 (三) 女賓夕 新春團拜	02/08(三) 專題演講	02/15(三) 專題演講

01/18 第 2393 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
63(不含寶眷)	1	53	0	85%	9	64%
社長 吳坤明 Lexus 秘書 鄭兆毅 Joey 出席主委 黃益峯 Peter 公共形象主委 蘇晉慶 Plank	社長當選人 簡明發 T.B.B. 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 林登勝 Bearings 扶輪基金主委 呂輝宏 Tire	副社長 黎文雄 Piao Pie 糾察 林振池 Seafood 節目主委 邱嘉進 Ocean 執行秘書 林佩汝 Michelle				



# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

第 46 卷 第 30 期 2023 年 02 月 01 日 WEEKLY BULLETIN VOL.46. NO.30

【第 2395 次例會】

**2022-2023 年度新春團拜**

迎春玉兔 開運招福  
福兔綿延 年富一年



ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社

四大考驗 | 我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-  
1. 是否一切屬於真實？ 2. 是否各方得到公平？  
3. 能否促進親善友誼？ 4. 能否兼顧彼此利益？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號  
每星期三例會下午 6 時 30 分  
E-mail:suao.rotary@msa.hinet.net

TEL:(03) 9953510 . 0912953510  
FAX:(03) 9960900





01/18(三)歲末聯歡恭喜社員 Dental 榮獲社長獎



01/18(三)歲末聯歡恭喜社員 Ken 榮獲社長當選人獎



01/18(三)歲末聯歡恭喜 IPP.Elephant 榮獲副社長獎

## 二月份壽星~生日快樂

前社長劉金章	PP Writer
社員陳順益	Ken
社員林慶華	Land
Dental 夫人	林貞婉
Garden 夫人	吳姬吟
Ocean 夫人	徐瑛蘭
Safe 夫人	廖敏華
Study 夫人	劉麗美

## 二月份結婚紀念~幸福美滿

社員邱嘉進 Ocean 伉儷

社員吳枝坤 Study 伉儷

### 社長致詞

- 02/01(星期三)假本社社館舉行第 2395 次例會暨新春團拜。
- 社長致詞 -
  - (一)恭祝大家新春佳節愉快、免年發大財、好運連年、身體健康、圓滿吉祥、闔家平安。新春團拜後由我發紅包向大家拜年，祝大家~新年快樂，等會大家互相拜年，祝福彼此。
  - (二)1/18(三)感謝所有社員伉儷參與本社歲末聯歡晚會，因為有您們的參與得以讓活動增添光彩並圓滿順利。
  - (三)今天舉行2月份生日及結婚紀念慶祝，祝壽星們生日快樂；結婚紀念幸福美滿。
  - (四)二月份理事會議決內容請秘書報告。

### 社務報告

#### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

主旨:函請各社參與慶祝扶輪 118 週年暨和平日活動，如說明。

- 說明:
- 為舉辦慶祝扶輪118週年暨和平日活動。
  - 主辦單位：基隆分區  
承辦社：基隆中區扶輪社
  - 活動時間：112年2月23日(星期四)  
上午09:00報到；10:00活動開始
  - 活動地點:基隆國立海洋科技博物館(基隆市中正區北寧路367號)
  - 本次活動計畫及經費經總監核定，敬請各社贊助地區服務計畫捐款1萬元及社友個人指定捐獻。
  - 參加對象：各社推薦5人為限(含社長)，當天有提供胖卡餐車(每社發

- 放餐券1,000元)。
- 活動內容：依各分區分批敲和平鐘、抽獎活動。
  - 本次活動於七堵火車站備有專車接送來回(限宜蘭及花蓮分區使用)，載送時間：08:00~09:30分，回程時間：12:00~13:00分

### 紅箱報告

❖01/18 第 2393 次例會，統一紅箱金額總計 33,000 元，感謝全體社員踴躍獻。

### 本社聯誼消息

◎本社社員蔡傳明Mickey母親蔡母李氏淑真老夫人慟於112年1月27日壽終內寢，享壽88歲，謹擇於112年2月9日(四) / 農曆正月19日，上午10:00假喪宅(蘇澳鎮永春路78號)舉行公祭。

### 兄弟社聯誼消息

#### 花蓮港區社:

◎社友張正治Luke慟於112年元月19日與世長辭，享壽57歲，謹擇於112年2月2日(四) / 農曆正月12日，上午8:45假喪宅(花蓮縣吉安鄉慈惠一街88號)舉行公祭。

#### 兄弟社聯誼辦法:

(社友本身亡故，除花籃一只外，每社照提報總監辦事處之社友人數每位社友致送香奠新台幣500元)

#### 台中港區社:

◎社友蔡樹龍Eagle慈母慟於112年元月28日仙逝，謹擇於112年2月9日(四) / 農曆正月19日，上午8:20採自由拈香。

### 友社聯誼消息

#### 頭城社:

◎前社長楊向榮PP.Young-Po慟於112年元月22日壽終正寢，享壽77歲，謹

擇於112年2月6日(一) / 農曆正月16日，上午11時假福園801廳舉行公祭。

#### 宜蘭縣一、二分區聯誼辦法:

(社友本身亡故，除弔旗及雙層花籃一只外，每社照提報總監辦事處之社友人數每位社友致送香奠新台幣500元)

### 宜蘭縣一、二分區聯合社區服務剪影

❖由頭城扶輪社主辦之宜蘭縣第一、二分區聯合社區服務『梗枋國小綜合教室設備更新』捐贈儀式活動，訂於 112 年元月 19 日(四)上午 10 時假頭城鎮梗枋國小綜合大禮堂舉行。

