

~健康養生園地~助排毒的 12 種明星級食材

1. 大蒜：富含維生素 B1、B6、C、E、硫化丙烯、鈣、磷、鉀、鐵、鋅等。其中植化素硫化丙烯具有抗氧化物的功效，也可提高維生素 B1 的吸收、清除腸道有毒微生物、助消化、防便秘、擴張末端血管。
2. 南瓜：含維生素 A、C、鉀、磷，植化素含有 α-胡蘿蔔素、β-胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素等，不但維生素含量高，多種植化素則有抗氧化與防癌的效用。南瓜籽包含鋅、鎂、β-麥胚固醇，還能預防攝護腺肥大。
3. 洋蔥：含維生素 C、硫化丙烯、鈣、磷、鉀、槲皮素、木犀草素、山奈酚、果寡糖等。槲皮素等類黃酮素的植化素可抗氧化自由基、防癌、淨化血管，果寡糖可以幫助腸道益生菌生長、促進腸道蠕動。
4. 胡蘿蔔：含有超量維生素 A，礦物質包含鉀、鈉、磷、鈣、鎂，植化素方面除了胡蘿蔔素還有 β-隱黃素、茄紅素、芹菜素。可幫助消除腸道壞菌，維生素 A 是肝臟解毒重要輔助營養素，β-胡蘿蔔素可抗自由基。
5. 甜菜根：含維生素 A、C、鉀、鈉、磷、鎂、鐵、甜菜素、β-胡蘿蔔素、水楊酸、葉酸等。幫助腸道蠕動，促進礦物質吸收、加速膽汁分泌、淨化血管、減少發炎反應，當然也具有抗自由基功效。
6. 包心菜：又稱捲心菜、甘藍菜、高麗菜，為十字花科植物。含維生素 A、C、E、菸鹼酸、鉀、鈣、磷、鈉、鋅、β-胡蘿蔔素、葉黃素、蘿蔔硫素等多種植化素。因為價格便宜，成為平民防癌與改善腸胃功能的最佳選擇。
7. 地瓜：曾經是更為平民的主食，現在又重新成為排毒重要食材。含有維生素 C、E、鉀、鈉、鈣、鎂、鋅、胡蘿蔔素、纖維素，其中纖維素有助腸道蠕動、減少便秘。而它的葉子—地瓜葉也有豐富類黃酮素，有助抗氧化。
8. 綠茶：維生素含量不高，但含有錳及豐富的植化素如兒茶素、咖啡鹼、可可鹼、槲皮素、山奈酚、芸香素、芹菜素、綠原酸、桂皮酸等。可殺菌、抗氧化、防止細胞病變。單純熱水泡茶的效果最好。
9. 巴西利：又稱荷蘭芹，西方餐飲中常見香辛料，有時做為擺盤時一小顆點綴用飾物，但其實可以吃。含有維生素 B1、B2、C、鈣、鐵、鉀、胡蘿蔔素等。可助排尿、抗氧化、保護身體黏膜、維持酸鹼平衡。
10. 五穀雜糧：五穀雜糧包羅萬象，不限於哪一種穀類，營養素大致包含維生素 B1、B2、C、E、K、菸鹼酸、葉酸、鈣、磷、鎂、銅、硒、鉻、錳、必需脂肪酸、纖維素等，不但是人們的主食，多種礦物質有助毒素分解與排出。
11. 柑橘：柑橘類的柳丁與橘子有著不同的營養成份。柳丁含有較多維生素 C、鉀、β-隱黃素、穀胱甘肽，橘子有維生素 A、C、鉀、鈣、β-胡蘿蔔素、葡糖二酸、橘皮素、檸檬酸烯等，都是有助於活化解毒效果的食材。
12. 紫葡萄：紫葡萄有維生素 C、鉀及多種植化素包括花青素、槲皮素、山奈酚、白藜蘆醇、沒食子酸、楊梅素、綠原酸等，可以抗氧化、淨化血管、放鬆血管肌肉、防癌等，而葡萄皮與葡萄籽有較多的多酚類，具抗氧化功效。



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

第 46 卷 第 31 期 2023 年 02 月 08 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 31

【第 2396 次例會】

歡迎 博愛醫院副院長 楊智傑蒞臨專題演講

今日主講者



姓名	楊智傑 副院長
現職	醫療副院長
學歷	兼教學研究部主任 兼外傷科主任 銘傳大學企業管理系博士 陽明大學醫學管理研究所碩士 陽明大學醫學系 台北榮總急診部急診外科住院醫師、總醫師、主治醫師 員山榮民醫院外科主治醫師 灣橋榮民醫院外科主任 署立宜蘭醫院急診室主任 羅東博愛醫院加護醫學科主任 陽明大學醫學系兼任講師 銘傳大學醫療資訊管理學系兼任講師 佛光大學管理學系兼任助理教授
專長	外傷、重症醫學、急診醫學、創傷及重症患者之加護照顧、醫務管理、健康促進管理

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/08第2396次例會(三) 主講人：楊智傑 副院長 講題：達文西手術介紹	02/15(三) 扶輪家庭聯誼	02/22(三) 專題演講

02/01 第 2395 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(不含賣眷)	1	50	0	80%	12	85%
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 林颯汝 Michelle				

扶輪頌

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



02/01(三)新春團拜-社長 Lexus 發送紅包祝賀



02/01(三)新春團拜-美麗的夫人們收到祝賀紅包

社長致詞

- 02/08(星期三)假本社社館舉行第 2396 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎博愛醫院楊智傑副院長蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 2月2日(四)感謝與我一同參與花蓮港區兄弟社社友Luke告別式的社友們。
 - 2月6日(一)感謝與我一同參與頭城社 PP. Young-Po告別式的社友們。
 - 2月7日(二)感謝PP. Bear ings與我一同前往向台中港區兄弟社社友蔡樹龍 Eagle母親拈香。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

主旨：函送本地區「2023-2024年度地區團隊訓練研討會」乙案，敬請各社轉知各分區 2023-2024 年度助理總監及地區副秘書，並依期限完成報名。

說明：

2023-2024 年度地區團隊訓練研討會將闡述2023-2024 國際扶輪年度主題、地區年度工作目標及各項服務計劃，敬請轉知擔任各分區2023-2024年度助理總監及地區副秘書之領導人務必報名參加。

- 日期及時間：2023年2月19日(日)
上午09:00 報到、聯誼；
09:30 鳴鐘開會

2. 地點：礁溪寒沐酒店

3. 應參加人員為2023-2024年度：

- 總監團隊及部分地區團隊領導人。
- 各分區助理總監、地區副秘書。

本社部份：

一、五工扶輪社授證 25 週年紀念慶典暨女賓夕與分區聯合例會，訂於 112 年 3 月 5 日(星期日)下午 5:30 註冊聯誼、6:00 準時開會，地點：新莊頤品大飯店-七樓香蘊廳，即日起請向秘書處報名，以利處理相關事宜。

二、台北永樂扶輪社授證 27 週年紀念慶典，訂於 112 年 3 月 9 日(星期四)下午 6:00 註冊聯誼、6:20 準時開會，地點：台北晶華酒店，即日起請向秘書處報名，以利處理相關事宜。

紅箱報告

❖02/01 第 2395 次例會，紅箱金額總計 91,700 元，感謝全體社員踴躍獻。

友社消息

五結社：

★原訂2月8日(星期三)舉行第36次例會，假欣瓏徠海鮮餐廳，變更為移動例會「包場看電影」，移動例會時間及地點如下：

時間：112年2月8日(星期三)

晚上6:30~7:00開始

地點：宜蘭新月廣場4F

★2月22日(星期三)舉行第37次例會，假欣瓏徠海鮮餐廳(五結鄉親河路二段236號)，晚上6:30例會開始。

蘇澳扶輪社第四十六屆(2022-23 年度)第八次理事會議記錄

時間：民國 112 年 2 月 1 日(星期三) 下午：5：30

地點：本社社館

主席：社長 吳坤明

紀錄：秘書 鄭兆毅

一、報告出席人數：

應到：15 位

實到：10 位

請假：5 位

列席：0 位

二、主席宣佈開會：

三、通過上次會議紀錄：動議通過

四、通過本次會議議程：動議通過

五、主席致詞：

- 六、報告事項：1. 首先跟各位理事拜個晚年祝福大家新的一年闔家平安喜樂、工作順利。
2. P. P. Leon 夫人於日前與世長辭，我們在此表達最深誠的哀悼之意，同時也祝福逝者已登仙界、生者節哀順變。

七、討論議案：

案由一：請審議本社 2022-23 年度元月份財務收支結算案。(提案人：秘書處)

說明：詳如附件(一)。

決議：照案通過。

案由二：請審議本社舉辦 2022-23 年度歲末年終關懷弱勢『寒冬送暖、溫馨到家』收支結算案。(提案人：秘書處)

說明：1. 歲末年終關懷弱勢活動已圓滿完成，感謝慷慨解囊的社友們共同支持。

2. 詳如附件(二)。

決議：照案通過。

案由三：請審議本社舉辦 2022-23 年度地區獎助金之『原鄉婦幼服務宅急便』收支結算案。(提案人：秘書處)

說明：1. 本屆地區獎助金服務案件已如期圓滿結束，感謝全體理事的支持與配合。

2. 詳如附件(三)。

決議：照案通過。

案由四：請研議本社配合國際扶輪 3490 地區參與慶祝扶輪 118 週年暨和平日活動案。(提案人：秘書處)

說明：1. 依據國際扶輪 3490 地區來函國扶辦字第 202223098 號辦理。

2. 活動時間：112/2/23(四)。

3. 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)。

4. 參加對象：各社推薦 5 人(含社長)為限。

5. 活動費用：每社 10,000 元。

決議：照案通過。

案由五：請研議本社參加五工扶輪社授證 25 週年紀念慶典案。(提案人：秘書處)

說明：1. 依據五工扶輪社來函辦理。

2. 時間：112/3/5 下午 5:00 地點：新北市產業園區頤品飯店。

3. 依循友好社聯誼公約之相關規定辦理。

決議：照案通過。

案由六：請研議本社參加台北永樂扶輪社授證 27 週年紀念慶典案。(提案人：秘書處)

說明：1. 依據台北永樂扶輪社來函辦理。

2. 時間：112/3/9 下午 6:00 地點：台北晶華酒店。

3. 依循金蘭社聯誼公約之相關規定辦理。

決議：照案通過。

八、臨時動議：

九、建議事項：

十、主席宣佈散會：