

### 健康養生園地~打破膽固醇的錯誤3迷思

隨著國人對於自身健康的重視與相關健康檢查的普及，在臺灣，「膽固醇」這個名詞大家耳熟能詳，甚至成了大家見面時最常談論的話題之一。大家在網路上、電視節目、許多的健康食品宣傳中，常常聽到不同的說法、甚至互相矛盾的資訊，臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區家庭醫學科主治醫師鄭玠豪針對以下幾個常見的迷思，為大家解說澄清。

#### 膽固醇就是壞人嗎？

膽固醇是人體必需的營養素之一，除了提供能量外，它是體內荷爾蒙、酵素、膽酸的重要原料，它也是合成維生素D、細胞膜、修復血管壁、大腦組成的重要成份。如果沒有膽固醇，人根本無法存活。

#### 好膽固醇 HDL？壞膽固醇 LDL？

膽固醇在人體內的運送要靠「脂蛋白」來幫忙，而這些脂蛋白有各種大小，HDL 是高密度脂蛋白，負責運送血中的膽固醇回到肝臟，而 LDL 是低密度脂蛋白，將膽固醇由肝臟運出，藉血液循環運送到各個組織，它們都是蛋白質而非膽固醇，扮演的角色是運送膽固醇的貨車，「貨車」的數量，是取決於「貨物」的運輸量，並不是因為這些「蛋白」導致膽固醇高。所以檢查報告中的 HDL、LDL 的數值是反應體內的膽固醇運輸狀況，而這些數值的高低，與個人體質、飲食、運動、壓力、遺傳性高膽固醇血症、內分泌疾病...等多種原因有關聯性。

LDL 之所以被冠上惡名，是因為許多大型研究都顯示，過高的 LDL 會大幅升高中風、心肌梗塞等心血管疾病的風險，而 HDL 能降低風險，因此才会有好與壞的說法。至於超標的膽固醇是否需要治療或使用何種治療，醫師在分析、評估後會依據每個人的不同狀況而有不同的建議。

#### 膽固醇高只能吃蔬果，肉類、油脂類、都不能吃嗎？

一個成年人平均一天的膽固醇代謝量約為 1000 毫克，而人體內的膽固醇 70%-80% 是由肝臟製造，由每日飲食攝取佔的比率僅 20%-30%，所以只要不是過分的超量攝取膽固醇，人體是可以自行調節的，如果攝取的量不足，會迫使身體自行製造的量增加，反而增加肝臟的負擔。

因此、飲食方面建議還是那句老話，均衡飲食，全穀類、豆類、堅果、奶蛋、魚、蔬果...等，避免過多的澱粉類（飯、麵、麵包、蕃薯）和糖的攝取、甜度高的水果也要注意，勿過量食用。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
05/24第2411次例會(三) 副社長黎文雄代理主持	05/31(三) 分享~參加世界年會 (參加人員共同分享) 副社長黎文雄代理主持	05/24(三) 副社長黎文雄代理主持

### 05/17 第 2410 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	44	0	70%	18	77%
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				

Rotary  
Club of Suao

IMAGINE  
ROTARY  
想像扶輪

# 蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.  
第 46 卷 第 42 期 2023 年 05 月 24 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 46. NO. 42

【第 2411 次例會】



05/17(三)邀請中華扶輪教育基金獎學生  
林鈺珊同學蒞社專題演講



05/17(三)邀請中華扶輪教育基金獎學生  
賴源澤同學蒞社專題演講



社長吳坤明頒發獎學金予主講人  
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



## 社長致詞

- 05/24(星期三)假本社社館舉行第2411次例會。
- 副社長致詞—
  - 社長Lexus於5/22~31參加澳洲墨爾本國際年會，今天則由我代理主持例會。
  - 5/19(五)感謝社員Peter與社長Lexus一同參與泰山社授證慶典，感謝您！
  - 5/20(六)感謝社長Lexus、PE. T. B. B.、VP. PiaoPie、PP. Plank、PP. Kei-hatsu、Abula、Eric、David、Rebar、Safe一同參與2023-24年度地區訓練講習會暨地區有活力的社工作研討會。

## 社務報告

### 國際扶輪 3490 地區辦公室來函:

- 主旨：本地區花蓮第一分區助理總監包念華Apple，因故無法執行該分區社務，自即日起請該分區地區副秘書竇桂英Kelly代理，以利分區事務推動。
- 主旨：函送本地區「2023-2024 年度地區扶青社領導人訓練研討會暨閉幕晚宴」，敬請各社轉知與會人員報名參加。

### 說明：

2023-2024 年度地區扶青社領導人訓練研討會，安排如下：

- 日期：112 年6 月10 日(星期六)
- 時間：上午8:30 報到、聯誼  
9:30 鳴鐘開會

三、地點：新莊典華3 樓伊莉莎白廳(地址：新北市新莊區中央路469 號)

### 本社部份：

- 花蓮港區扶輪社謹訂於112年6月6日下午5:30註冊；6:06慶典開始，假美侖大飯店舉行授證46週年慶祝典禮，請全體社員伉儷儘速向秘書處報名，以利處理相關事宜。

- 本社授證 46 週年暨交接慶典訂於112 年 6 月 18 日(星期日)下午 5 時，假香格里拉冬山河渡假飯店餐廳舉行，即日起請儘速向秘書處報名，以利處理相關事宜。

## 紅箱報告

- ❖05/17 第 2410 次例會，紅箱金額總計 70,300 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

## 友社消息

### 羅東東區社：

- ★謹訂 6 月 17 日(星期六)下午 17:30 假羅東金門餐廳舉行 37 週年授證慶典暨新舊任社長交接典禮。

## 扶輪知識~社務行政會議

社務行政會議由扶輪社社長領導，是全體社員之會議，包括扶輪社職員、理事及各委員會主委，目的在分享扶輪社計畫及活動或其他行動。

社務行政會議通常於地區總監或助理總監訪問時舉行，而且緊接在地區訓練講習會及地區年會之後也應舉行，將地區計畫及行動告知社員。

大部份的扶輪社每年舉辦 4-6 次，社務行政會議可以讓社員：

- 集體討論社之計畫和活動之理念
- 用扶輪社的領導計畫，設定目標及開發活動的計畫
- 協調委員會間之活動
- 複查社之優劣點及機會
- 瞭解更多扶輪事宜及其計畫

## 函

受文者：國際扶輪 3490 地區各扶輪社  
發文日期：2023 年 5 月 9 日  
發文字號：國扶辦字第 202223171 號  
附件：  
主旨：函知第 33 屆地區年會提案結果通知。

### 說明：

第 33 屆地區年會提案共計一件提案，提案開票：

時間：2023 年 4 月 12 日 上午 10 時

地點：地區辦公室

督察人員：陳汪全 DG Paul、賴正時 PDG Victor、連丁貴 PP Win、周家榮 PP Jimmy、薛銘鴻 PP Lawyer、鄭凱鴻 PP Lawyer

提案：為國際扶輪 3490 地區青少年經費收取方式，由青年領袖營(RYLA)、青少年交換(RYE)、成年禮等三個委員會分別向 3490 地區各社社友收取分攤金，改為由地區青少年服務委員會統一收取分攤金，如說明。

### 說明：

- 茲據本社理監事會決議通過，針對所屬 3490 地區青少年活動經費社友分攤金由青年領袖營(RYLA)、青少年交換(RYE)、成年禮等三個委員會分別向 3490 地區全體社友收取分攤金，改為由地區青少年服務委員會統一收取分攤，提出本案。
- 目前地區向各社社友收取分攤金方式如下：
  - 青少年領袖營(RYLA)500 元
  - 青少年交換(RYE)200 元
  - 成年禮 200 元，每個年度共向地區各社社友收取 900 元活動分攤金。
- 青少年服務委員會所屬其他委員會，未再向地區各社社友收取活動分攤金，造成未收取分攤金的委員會面臨無經費使用，均要仰賴各主委及委員會自籌經費辦理各項活動，產生資源分配不均的問題，為整合各委員會的經費來源，青少年服務委員會統一向地區各社社友收取分攤金後統籌分配，讓各委員會均能合理運用來自地區社友的分攤金，也使得地區青少年服務計畫更加多元與完整。
- 從 2023-2024 年度開始統一向本地區各社社友人數(不含寶眷社友)收取青少年服務計畫分攤金 900 元，由地區青少年服務委員會依據各委員會所提出服務計畫及預算統籌分配給各委員會，讓地區青少年經費及資源可以整合協助青少年各委員會辦理各項服務計畫。
- 目前本地區向各社社友收取青年領袖營(RYLA)500 元，青少年交換(RYE)200 元，成年禮 200 元活動分攤金施行辦法予以廢除。
- 請本地區年會提案及審查委員會依年會提案相關作業辦法，於本年度(2022-2023 年度)年會中提出本案供本地區全體社友討論表決。

表決：表決同意 136 票、不同意 15 票、廢票 0 票，同意通過此案。

正本：如受文者

副本：前總監、總監當選人、總監提名人、各分區助理總監、地區副秘書

地區總監：陳汪全  
賴正時

地區年會提案及審查委員會主委：

