

~健康養生園地~

到底酪梨有多營養？必知 5 大營養價值

1. 預防心血管疾病

酪梨雖是水果，但從營養成分來看，70%以上的成分都是油脂，因此被歸類為「油脂與堅果種子類」。酪梨與橄欖油一樣，含有豐富的單元不飽和脂肪酸，研究發現，這些脂肪酸對心血管非常有益，有助降低總膽固醇，提升高密度脂蛋白膽固醇（HDL），防止動脈硬化、心臟病等好處。糖尿病患者若能在飲食中搭配酪梨，還有助於控制血糖與三酸甘油酯。

2. 幫助脂溶性維生素吸收

維生素E、β胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素等脂溶性維生素，得要透過額外攝取油脂，才能完整吸收；但酪梨本身富含油脂，同時含有這些營養素，比起其他的蔬果更有助人體吸收。若攝取番茄、南瓜、玉米、紅蘿蔔等脂溶性維生素高的蔬果，不妨搭配酪梨一起享用，能得到相得益彰的作用。

3. 抗氧化、抗發炎

酪梨富含維生素C、維生素E，以及各種脂溶性植化素，有助降低自由基對身體的損壞，達到抗老、抗發炎等作用。研究發現，若能定期食用酪梨，將有助身體建立完善的抗氧化機制，包含保健視力、預防三高、乳癌等多種慢性病的發生。

4. 有助腸道健康

酪梨富含油脂，有潤腸作用，加上纖維質含量高（每100克的酪梨，富含6.7克的纖維），有助腸道益生菌的繁殖，對於腸道、消化系統都有好處。

5. 有助體重控制

酪梨是油脂，竟然可以減肥？研究發現，體重過重者午餐吃下半顆酪梨，可以降低食欲長達5個小時之多。這是因為油脂可以增加飯後飽足感，卻不會影響血糖的升降。愈來愈多研究發現，真正讓人發胖的物質是醣類，所以吃酪梨時，若能同時搭配低醣飲食，減重效果更佳。不過，酪梨本身是油，一日攝取量建議不要超過半個，否則過量仍有發胖的可能。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
8/23第2424次例會(三) 主講人:蔡崇昌 先生 講 題:低溫製酒蒸餾法	8/30(三) 地區法務長 前社長 陳怡文 專題演講	8/30(三) 九月份理事會

08/16 第 2423 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
64(不含賈眷)	2	40	0	64%	22	70%
社長 簡明發 T.B.B. 秘書 蘇晉慶 Plank 出席主委 林永裕 Builder 公共形象主委 陳宗鼎 Computer	社長當選人 黎文雄 Piao Pie 財務長 俞國明 Akira 聯誼主委 呂輝宏 Tire 扶輪基金主委 俞國遠 Part	副社長 游本吉 Safe 糾察 林吉龍 A.B.S. 節目主委 吳枝坤 Study 執行秘書 林佩汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



CREATE HOPE
in the WORLD
為世界創造希望

蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

互為貴人 創造希望 23-24 全力以赴
第 47 卷 第 07 期 2023 年 08 月 23 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 07

【第 2424 次例會】

歡迎 品青生物興業(股)有限公司

蔡崇昌 首席調酒師蒞臨專題演講

例會主講人

姓名：蔡崇昌 首席調酒師

職場旅程：泰崙工業(股)有限公司廠長

奇昌化工(股)有限公司總經理

東周化學工業(股)有限公司總經理

新長豐實業(股)有限公司顧問

現任：品青生物興業(股)有限公司顧問

講題：低溫製酒蒸餾法



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



8/16(三)PP. Tire 扶輪知識分享

社長致詞

- 8/23(星期三)假本社社館舉行第 2424 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎品青生物興業(股)有限公司首席調酒師蔡崇昌先生蒞臨專題演講，敬請各位社員伉儷用心聆聽分享。
 - 今天一同參與中元普渡的PP.、社友及夫人們，感謝大家熱情的參與得以讓普渡事宜順利進行。
 - 8/21(一)感謝本社的PP.、社員及夫人們與我一同前往桃園機場接、送RYE Outbound學生黃瑀昕及Inbound學生黃蓉，謝謝大家的熱情相挺。
 - 9月份理事會訂於8月25日，社友如有提案請以書面送交秘書處彙整。

社務報告

本社部份：

- 2023年11月26日「2023扶輪臺北城市創意公益路跑-為世界創造希望」活動。
 - 活動日期：2023年11月26日(星期日) 上午0500 -10:00
 - 活動地點：總統政府前廣場。
 - 報名日期：即日起至9月10日止。
 - 報名組別：12.5K組、3K組
 敬請全體社員伉儷儘速向秘書處報名，

以利處理相關事宜，感謝大家的配合。
二、10/28(六)三港聯合例會懇丁統一渡假村住宿費4900元，即日起可向秘書處繳交。

紅箱報告

❖8/16 第 2423 次例會，紅箱金額總計 74,300 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

會費全繳名單

❖8/16(三)會費全繳名單：

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 社員 陳振仁 | 2. 社員 賴榮棋 |
|-----------|-----------|

宜蘭縣第一、二分區消息

函知召開2023~2024年度宜蘭縣第一、二分區第二次社長、秘書聯席會議事由。

- 2023~2024年度宜蘭縣第一、二分區第二次社長秘書聯席會議，訂於112年09月18日(星期一)下午四時三十分報到、聯誼，下午五時準時開會假宜蘭金樽餐廳舉開。
- 各社如有提案，敬請於09月11日(一)前以書面傳真或E-Mail至宜蘭東區社，以便排入議程討論。

♥♥本社於8月21日(一)前往桃園機場接、送RYE Outbound學生黃瑀昕同學及Inbound學生黃蓉同學♥♥



國際扶輪的扶輪基金會 (The Rotary Foundation) 是一個非營利的財團法人，它支持國際扶輪透過當地的、全國性的、及國際性的人道、教育和文化交流計畫，達成世界瞭解與和平的種種努力。扶輪基金會僅靠扶輪社員及同樣具有使世界更美好願景的扶輪基金會友人志願性捐獻所支持。

扶輪基金會是由國際扶輪 1916-17 年度第六任社長阿奇·柯藍夫 Arch C. Klumph 創立。他在 1917 年成立扶輪捐獻基金「好在全世界行善」。扶輪基金會從第一筆由美國密蘇里州堪薩斯扶輪社所捐的 26.5 美元捐款，成長為 2009 年 6 月止的 2 億 2 千 3 百 80 萬美元。迄今扶輪基金會自全世界扶輪社員收到的捐獻累計已超過 23 億美元。扶輪基金會提供獎助金資助經費給國際性的扶輪社及地區服務計畫，以改善主要在開發中國家人們的生活品質、提供他們保健照顧、潔淨的用水、食物及其他必要的種種需求。或辦理獎學金計畫資助學生在自己社區、國內及國外進修深造。曾經參加扶輪基金會計畫的人士有機會以扶輪基金會計畫前受獎人身分繼續維持彼此的關連。

根除小兒麻痺等疾病計畫

根除小兒麻痺是扶輪的最優先工作。根除小兒麻痺等疾病計畫資助大規模免疫運動以及支持社會動員、疫情監測、及病毒檢驗室，來協助實施全球根除小兒麻痺的最後階段。扶輪社員為支持根除小兒麻痺所募款項已達 12 億美元以上，而且貢獻數十萬小時的義工時數。在根除全世界小兒麻痺的行動中，扶輪是與世界衛生組織、聯合國兒童基金會、及美國疾病控制及預防中心一起合作的領導夥伴。

由於他們的努力，已有 20 億名 5 歲以下的兒童接種了小兒麻痺疫苗、500 萬人原本可能罹患麻痺症今天卻能行走自如、每一年預防了 50 萬個新的小兒

麻痺病例、而且全世界小兒麻痺病例數目已減少百分之 99。

扶輪的 2 億美元挑戰

扶輪在 2007 年及 2009 年獲得比爾及梅琳達蓋茲基金會捐贈 1 億美元及 2 億 5 千 5 百萬美元挑戰獎助金，此事證明了扶輪在根除小兒麻痺運動的領導角色。獎助金用於免疫及其他根除小兒麻痺活動。扶輪的挑戰是必須在 2012 年 6 月 30 日以前籌募到 2 億美元的配合捐款。全世界每個扶輪社都被要求每年都要舉辦一個公共募款活動。挑戰獎助金及配合捐款合計 5 億 5 千 5 百萬美元將成為協助達成扶輪終結全世界小兒麻痺的最高目標之重要催化劑。

扶輪基金會未來願景計畫

為增進效率並發展更有策略性的焦點，扶輪基金會保管委員會採用了未來願景計畫。一個為期三年的三年試辦計畫從 2010 年 7 月開展，全世界有大約 100 個扶輪地區參加。這些試辦地區的扶輪社不會參與現行的扶輪基金會計畫(根除小兒麻痺等疾病計畫及扶輪和平獎學金計畫除外)。在試辦地區可申請扶輪基金會地區獎助金來執行他們選擇的當地及國際的計畫，以及申請扶輪基金會全球獎助金來支持下列焦點領域的計畫：和平及預防/解決衝突、疾病預防及治療、水及衛生、母親及兒童保健、基本教育及識字、與經濟及社區發展。

自 2013 年 7 月 1 日起全世界所有扶輪地區能都參加未來願景計畫。

七大焦點領域

雖然扶輪社員可以服務的方式有無數種，扶輪把努力集中在七個領域，反映出最嚴重、最普遍的人道需求：

- 和平與預防/解決衝突
- 預防與治療疾病
- 水衛生
- 母親與兒童健康
- 基礎教育與識字
- 經濟與社區發展
- 支持環境保護