

健康養生園地～剛發現血糖過高，怎麼降回來？營養師：立即改變 5 習慣防糖尿病上身
不少人可能因為一次的體檢，突然發現自己有血糖過高、但又不至於到糖尿病，這時候醫師建議做飲食與生活習慣調整，又該怎麼調整？

1. 回想過往飲食歷史

從過去的飲食裡找出可能造成血糖升高的因子，從最可能導致血糖上升的因素開始著手調整，調整後務必持續追蹤。例如：經常外食又愛喝飲料的人，可以先從將飲料從半糖改為微糖或無糖開始。

2. 提升蔬菜的攝取量

蔬菜中的膳食纖維可延緩血糖上升、幫助血糖控制，最簡單的作法是蔬菜量攝取的比澱粉類更多，吃飯時養成多點一份蔬菜的習慣（不是有吃到就好、量要足夠最重要！）例如：白飯吃 0.5 碗、蔬菜就吃 0.8 碗；白飯吃 0.8 碗、蔬菜就吃 1 碗.....

3. 控制醣/糖類攝取量

糖較好理解，若飲食中覺得是甜食的食物就盡量減量或避免；醣則為碳水化合物，碳水化合物的攝取為影響血糖的主因，六大類食物中，較容易影響血糖的為全穀雜糧類、乳品類及水果類。

4. 避免過度極端飲食

極端的飲食控制絕對是沒有必要的，上述即便是富含碳水化合物的食物，都不是不能吃，只是要做好份量控制！至於份量如何控制，建議可尋找專業營養師的協助，若要自己執行，可先從減量做起。

例如：原先飯量 1 碗，可降低至 0.8 碗並額外搭配蔬菜 1 碗，不僅減少醣類攝取又可增加飲食的均衡性，協助血糖控制。

5. 養成良好的生活習慣

絕對必要但又最困難的一環，少油少鹽、定時定量、控制體重、養成運動習慣，大家都知道，執行很困難，其實只要一個改變了，自然會牽動其他好處，做出成效來，自然就會自動地做下去。

建議：先從簡單的做起，慢慢開始改變習慣，重點是持續！若在檢驗中已經發現了異常，也務必去追蹤，才會知道自己的努力方向有沒有正確喔！



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 29 期 2024 年 01 月 31 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 29

【第 2447 次例會】

歡迎蘇澳鎮公所 李明哲鎮長蒞臨專題演講

例會主講人



姓名：李明哲
學歷：馬賽國小
文化國中
宜蘭高中
淡江大學電算系學士
美國紐海文大學電腦與資訊碩士
經歷：巨路國際股份有限公司軟體工程師
蘭陽技術學院資管系講師
宜蘭縣工業策進會委員
蘇澳網球協會會長
文化國中家長會副會長
蘇澳鎮第 18 屆鎮長
現任：蘇澳鎮第 19 屆鎮長

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
01/31第2447次例會(三) 主講人:李明哲 鎮長 講題:為人民解決問題	2/7(三) 歲末聯歡晚會	2/14(三) 適逢大年初五 休會乙次

01/24 第 2446 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
65(不含實眷)	2	43	0	68%	20	74%
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				

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



1/24(三)由本社承辦之七社聯合例會



社長簡明發 P. T. B. B. 致詞

社長致詞

- 01/31(星期三)假本社社館舉行第2447次例會暨二月份理事會。
- 社長致詞—
 - 歡迎蘇澳鎮公所李明哲鎮長蒞臨專題演講，敬請各位社員僥倖用心聆聽。
 - 1/24(三)感謝各位PP.、社員及夫人在寒流來襲還踴躍出席七社聯合例會，有您們真好。
 - 1/27(六)感謝參與本社年度扶輪心、關懷情、送暖過寒冬社區服務的PP.、社員及夫人們，謝謝您們撥冗出席。
 - 本社歲末聯歡晚會訂於下週三(2月7日)，當天有安排摸彩活動，請全體社員僥倖踴躍出席，並預祝您們抽到心目中的大獎。
 - 本社第八次理事會會議紀錄，請秘書報告。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：檢送2023-2024年度3490地區生命橋樑「互為貴人創造希望」相關服務計畫表揚申請表乙份，請查照。

說明：

- 貴社如有符合歷年來幫助學校學生任何獎助事蹟並持續進行中，翻轉或啟發在學學生的任何地方服務性計畫，或關於在學學生施予不計形式的助學辦法，且持續3年以上者，即是搭起這座通往未來生命中「互為貴人創造希望」的橋樑，符合本計畫申請之資格。
- 本計畫報名時間即日起至2024年02月15日截止，將評選出前15名，頒發「互為貴人創造希望」獎座，將得獎事蹟投稿總監月刊並於地區年會表揚，讓更多國際扶輪人看見貴社長期鼓勵、獎助學生的成果與實績，為全球扶輪社典範。



邀請新北得意社傅琪鈺社友蒞臨專題演講



七社社長頒發伴手禮及小社旗

- 評分標準為持續年份30%、計畫內容方式40%、申請資料完整性30%。
- 主旨：惠請鼓勵所屬社友及寶尊眷，踴躍報名參加2024年3月5日至9日與2024年3月12日至16日假泰國舉辦「2023-2024 世界社區服務(地區WCS)計畫捐贈」活動，相關報名及活動事宜詳如說明，請查照。

說明：

- 旨揭活動共計兩團分別出發相關資訊如下：
 - 第一團：
 - 時間：2024年3月5-9日
 - 地點：泰國東部五日
 - 人數：80位
 - 團費：39900/人(單人房差4000元/人)
 - 第二團：
 - 時間：2024年3月12-16日
 - 地點：泰國清邁五日
 - 人數：40位
 - 團費：39900/人(單人房差10000元/人)

紅箱報告

❖01/24 第 2446 次例會，統一紅箱金額總計 33,500 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

羅東東區社：

- ★2月1日(星期四)年關將近百業繁忙，例會停開。
- ★2月8日(星期四)適逢農曆春節假期，例會停開。
- ★2月15日(星期四)原定舉開之第1884次例會，配合舉辦新春團拜，該次例會延後至2月17日(星期六)中午12時，假一佳村養生餐廳合併舉行。
- ★2月29日(星期四)舉開之第1886次例會，配合與冬瓜山扶輪社舉辦聯合例會，例會地點變更假欣瓏徠海鮮餐廳舉行。

宜蘭縣一、二分區聯合社區服務剪影

◎由羅東西區社主辦，宜蘭分區13社協辦之「冬山鄉邊緣戶寒冬送暖過新年」聯合社區服務，訂於1月26日(星期五)上午10時假冬山鄉公所3樓會議室舉行。本活動預定於農曆春節前贈送冬山鄉100名邊緣戶，每名致贈新春紅包及物資，協助邊緣戶溫馨過新年。



扶輪心.關懷情.送暖過寒冬社區服務

◎本社在歷屆社長及社員、寶眷的共同支持和努力下，集合捐贈物資送暖送愛心，訂於1月27日(星期六)舉辦「扶輪心 關懷情 送暖過寒冬」社區服務，照顧需要幫助的36戶蘇澳鎮民，物資包括抽取式衛生紙、沙拉油、麥片、麵條、麵線、花生土豆麵筋、果凍、台化洗衣清潔劑，以及現金5,000元。

