

## ~健康養生園地~

60歲主婦早午餐吃蒸地瓜、南瓜、山藥！「養生3寶」為何吃出中度脂肪肝？

營養師李婉萍於健康節目《聚焦 2.0》分享個案，一位 60 歲、體型不胖的家庭主婦，平時注重養生，常把「地瓜、南瓜、山藥」放進電鍋清蒸，作為早餐、午餐及下午點心，認為這樣的吃法簡單方便還很健康，吃了一段時間，沒想到養生效果還沒看見，先吃出了中度脂肪肝！

為什麼吃的這麼健康，脂肪肝還會找上門？營養師李婉萍分析，「地瓜、南瓜、山藥」都屬於澱粉類，攝取過多的澱粉會轉化成三酸甘油酯、儲存在脂肪細胞，一旦堆積到內臟就容易形成脂肪肝！同時，早餐到午餐長期都以這三種食物為主，蛋白質攝取不足，身體也無法獲得充足的營養。

李婉萍提醒，再多麼健康的食物，都還是要營養均衡，才能吃得健康，疾病不上身。尤其，脂肪肝不痛不癢，卻是隱藏版健康殺手！肝膽腸胃科名醫張振榕曾接受《早安健康》專訪說明，脂肪肝患者罹糖尿病機率高 5%，還會提升心肌梗塞等心血管疾病風險，甚至與肝癌、食道癌、胃癌、乳癌、腎臟細胞癌發生風險相關。

美研究：維生素 C 含量低，脂肪肝風險提高！

除了留意碳水化合物攝取量、留意飲食均衡外，李婉萍營養師也分享，美國研究發現，體內維生素 C 含量較低時，罹患脂肪肝的比例也會比較高；換句話說，維生素 C 含量越高，有益於抑制脂肪肝發生機率。

研究人員針對維生素 C 與脂肪肝的關聯推測，這可能與受試者蔬菜水果吃太少、澱粉吃太多而營養不均衡有關。脂肪肝屬於一種發炎反應，蔬果中有多樣充足的植化素及大量維生素 C，其抗氧化作用可以防止自由基傷害，帶來抗發炎效果，根據營養師高敏敏在粉專分享的資料，維生素 C 含量高的蔬果清單如下，不妨加入每日清單，幫身體補 C！

水果類：芭樂、奇異果、香吉士、草莓、荔枝、榴槤、柳橙、檸檬等。

蔬菜類：彩椒、青花菜、香菜、花椰菜、苦瓜、球莖甘藍、芥藍菜、芥菜、菠菜

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
05/01第2460次例會(三) 主講人:黃蓉 同學 講 題:芬蘭的文化	5/10-12(五~日) 台中港區社授證 暨 春季三日旅遊	5/10(五) 台中港區社授證 時間:18:00開會 地點:新天地餐廳

## 04/20 第 2459 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(不含實眷)	2	44	0	70%	18	77%
社長 簡明發 T.B.B.	社長當選人 黎文雄 Piao Pie	副社長 游本吉 Safe				
秘書 蘇晉慶 Plank	財務長 俞國明 Akira	糾察 林吉龍 A.B.S.				
出席主委 林永裕 Builder	聯誼主委 呂輝宏 Tire	節目主委 吳枝坤 Study				
公共形象主委 陳宗鼎 Computer	扶輪基金主委 俞國遠 Part	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 39 期 2024 年 05 月 01 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 39

【第 2460 次例會】

祝福 全天下的媽媽~母親節快樂~

## 例會主講人

英文姓名：Janiina Juulianna YLILAMMI

中文姓名：黃蓉

所屬地區：D1410 地區

派遣國家：芬蘭

就讀學校：國立羅東高級商業職業學校

講 題：芬蘭的文化



## 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





台中港區社社長葉永斌致詞



宜蘭東區社社長游穎蒞蒞社專題演講



社長頒發小社旗及車馬費予主講人

### 7月份社員~生日快樂

前社長林吉龍 PP. A. B. S.

社員歐長壽 C. S.

社員莊輝鋒 Nadal

社員吳枝坤 Study

Alo夫人 林妙慧

### 社長致詞

- 05/01(星期三)假本社社館舉行第2460次例會女賓夕暨慶祝母親節。
- 社長致詞—
  - 一年一度的光輝母親節又到來了，在此祝各位偉大的媽媽們，母親節快樂~您們辛苦了。
  - 歡迎RYE Inbound學生黃蓉同學於本次例會分享芬蘭的文化。
  - 感謝秘書Plank於本次例會歡喜請客及加菜~
  - 4/20(六)感謝一同參與本地區第34屆地區年會的PP.、社員及夫人們，在此也恭喜有抽中大獎的PP.、社員及夫人。
  - 今天舉行5月份生日慶祝，祝壽星們生日快樂。
  - 五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：

一、主旨：惠請 貴社推薦 18-35 歲優秀青年人選報名 2023-2024 年度地區扶輪少年領袖研習營 (RYLA) Part 2，請查照。

說明：

- 旨揭活動資訊，請參閱 RYLA Part 2活動簡章。
- ①報名費用：使用RYLA 委員會經費，無另收費。
- ②報名人數：60人（額滿為止，依報名時間戳記為計算基準）。
- ③報名截止日：即日起至2024年5月2日中午12:00止。

#### 地區扶輪少年領袖研習營 (RYLA) Part2 活動簡章

- 活動主題：地區扶輪少年領袖研習營 (RYLA) Part 2。
- 活動日期：2024 年5 月5 日 (日)。
- 活動地點：永寶婚宴會館（地址：新北市新莊區新樹路 170 號）。

- 活動議程：16:00 註冊；16:3 專題演講；18:00 餐敘晚宴。
- 參加對象：各扶輪社推薦 18 至 35 歲之優秀青年（含非扶輪子弟）。
- 各扶輪社推薦人數：社友數 30 人以下可推薦 1 位學員，社友數 31 人以上可推薦 2 位學員。
- 專題演講主題：【當自己人生的主持人，開口就是影響力】
- 主旨：惠請 貴社依據說明一(五)所列對象報名本地區2024-2025年度舉辦之地區訓練講習會暨地區有活力的社工作研討會(DTA&DVCW)，請查照。
- 旨揭講習會相關訊息說明如下：
  - 日期：2024年5月18日。
  - 時間：上午8:30報到、9:30開會、下午17:15閉會、17:30晚宴
  - 地點：新莊典華6樓世紀盛典廳
  - 費用：每社新台幣10,000元，扶青社友每位300元。
  - 報名：請於2024年5月10日(五)前報名。

#### 本社部份：

- 本社5月8日第2461次例會延後於5月10日與台中港區社授證慶典合併舉行，故5月8日例會暫停乙次。

### 紅箱報告

- ❖04/17 第 2458 次例會，紅箱金額總計 73,800 元，感謝全體社員捐獻。
- ❖04/20 第 2459 次例會，統一紅箱金額總計 33,000 元，感謝全體社員捐獻。

### 本社聯誼消息

- ◆本社社員林春生 Fish 岳父慟於 113 年 4 月 22 日壽終正寢，享壽 91 歲，謹擇於 113 年 5 月 3 日(星期五)下午 3 點假羅東壽園懷德禮廳採自由拈香。

### ~恭賀~

### 本社榮獲國際扶輪 3490 地區第 34 屆地區年會以下獎項：

- 年度楷模互為貴人創造希望持續性服務計畫獎
- 鉅額捐獻獎—社長簡明發、社員葉竹謙
- 年會百分之百參加獎
- 耆老獎

### 地區年會剪影



參與本地區 34 屆地區年會大合照



社長簡明發伉儷進場



本社榮獲互為貴人創造希望獎