

請參閱youTube譚敦慈

泛科學、康健影音、今周刊

健康好生活、88健康有方

請你跟我這樣過、健康NO.1



青菜食譜

拌煮炒青菜 (燙青菜營養流失50%)

建議選擇單元不飽和脂肪酸越高越好

(如橄欖油、芥花油、苦茶油)

先加入1/2匙油置入鍋子中，

蒜放在油上之後放入青菜，


倒入1碗或1碗半的水，

此時才開火，煮至沸騰加鹽，

撈起青菜，湯汁不要。



水

- 1、喝水就是補充水分乾淨就好，食物中的礦物質已足夠人體所需。
 - 2、因水管一夜未流動，早晨起床後建議不要取清晨的水當飲用水。
 - 3、晚上睡前取水煮沸後當飲用水較佳。
 - 4、煮沸後的水最好24小時喝完以免細菌污染。
 - 5、早上使用公共場合飲水機的第一杯開水最好不要喝。
- 

- 6、熱水瓶勿加生水，最好燒開再加入熱水瓶。
- 7、煮水沸騰後，先打開抽油煙機等抽油煙機轉順後再開蓋轉小火續煮5分鐘即可。
- 8、正常人評估喝水量是否足夠，為尿液顏色清澈，並且每天排6-7次尿液就是足夠喝水量。
- 9、喝水要啜飲不要牛飲。
- 10、不要用湯、飲料、茶等有味道的水取代喝水。




11、最好不要取山泉水飲用，

因為無法判斷水源是否有污染。

12、裝置淨水設備務必回收廢水再利用以節省水源。

13、家中有老人、小孩、肝腎疾病患者、癌症患者、化療患者等即使有裝置淨水設備仍然建議需煮沸水。

14、高血壓、動脈硬化、心臟血管疾病患者，
沒限水病人最好睡前半小時喝150cc的水，早晨6-9點也要喝水可稀釋血液減少中風及心肌梗塞風險。



15、早上起床喝室溫水有助預防便秘發生，但是建議起床勿立即飲用鹽水及果汁等。

16、膀胱炎、高血壓、動脈硬化、痛風、尿路結石、感冒、喝酒、便秘等患者一定要多喝水。

17、喝室溫水，勿喝太熱的水以免增加食道癌風險。

18、茶，咖啡最好不要超過2杯，一方面咖啡因高，另一方面會有單寧酸、草酸等會影響鐵、鈣吸收。（骨質疏鬆症、腎臟病患、貧血及孕婦則不要喝茶及咖啡）。



- 19、喝酒及吃全酒料理時(如：薑母鴨)務必多喝水以加速酒精排除。
- 20、結石患者最好不要喝碳酸飲料。
- 21、茶葉、菊花、枸杞、紅棗最好要清洗，並且第一泡(茶、湯)丟棄。
- 22、水質差時，可採放置法即先取水置鍋中或壺中靜置2~3個小時後，取上層水當作蒸煮調理、飲用水；下層水約3公分的水可用來拖地、澆花。
- 23、包裝水置於車上3天不宜再飲用，
放置室外10天也不宜飲用




24、心臟血管疾病、腎臟病及限鈉的病人
人不要喝軟性水

25、喝瓶裝水擔心銻及塑化劑溶出
(保特瓶勿重覆使用)

26、洗澡快速勿泡澡減少氯的暴露



染髮注意事項


- 過敏測試
 - 染髮前2天不洗頭
 - 睡前不染髮
 - 比原本髮色淺
 - 有衛粧字號按照標示使用
 - 染後多喝水
 - 補充抗氧化食物
 - 補充高纖維蔬果
- 

失智症預防方法

- 1、多參加戶外活動及社交活動。
- 2、控制血糖、膽固醇、血壓，以降低因慢性病導致的血管性失智症。
- 3、避免過油膩食物，儘量以穀類、豆類、蔬果為主，魚、肉為輔。
- 4、參與新的事物以及腦力激盪活動，維持思考活躍與思路清晰。
- 5、多運動



大腦老化徵狀

- 單腳無法站立50秒
 - 忘東忘西
 - 任何事情都覺得麻煩
 - 想做什麼立即忘記
 - 忘記年月日
 - 忘記開關
 - 少閱讀
 - 無法對話流暢
- 

預防大腦老化避開NG方法

- 什麼都煩焦慮急躁驚慌
- 過度飲食
- 說別人壞話
- 生活不改變
- 體重過重
- 不運動
- 手機不離手



預防失智飲食

減少53%風險

- 拒絕高油高鹽高糖
- 全穀類
- 莓果類柑橘類
- 適量豆類堅果類
- 綠色蔬菜番茄
- 魚
- 2隻腳禽類

可能增強免疫力 及預防感染的方法

1、11點以前睡覺

2、各色蔬菜水果(均衡飲食)

3、新鮮魚類(蛋白質適量)

4、拒絕甜食(易造成憂鬱)

(喝1杯糖飲，生長激素停機2小時)

5、適度運動



6、芭樂、橘子、蕃茄、木瓜

奇異果(當季盛產)

7、洋蔥、大蒜、蔥、薑

(未發芽)

8、多喝水、不生食、不共用餐具

9、注意個人衛生、多洗手、漱口

10、不要用手揉眼睛、挖鼻孔、

接觸嘴巴。



增加高密度膽固醇食物

- 洋蔥、蒜
- 豆類、全穀類
- 全穀類
- 魚油
- 單元不飽和脂肪酸
- 拒絕反式脂肪酸飽和脂肪酸
- 不抽煙喝酒
- 瘦肉

預防脂肪肝

- 含糖飲料高果糖
- 過度減肥
- 過度運動
- 酒精液態澱粉
- 過量澱粉
- 低油脂
- 拒絕反式脂肪

- 牛奶巧克力70克走150分鐘
- 水果蛋糕95克走125分鐘
- 泡芙100克走58分鐘
- 紅豆麵包100克走117分鐘
- 丹麥麵包100克走151分鐘
- 羊羹70克走58分鐘
- 銅鑼燒80克走90分鐘
- 大福80克走72分鐘
- 布丁78克走72分鐘



- 蜂蜜蛋糕48克走58分鐘
- 醬油仙貝12克走18分鐘
- 蘇打餅乾3.3克走5分鐘
- 洋芋片70克走148分鐘
- 香草冰淇淋120克走97分鐘
- 果凍250克走67分鐘
- 甜甜圈50克走72分鐘
- 糖果5克走8分鐘



- 柳橙汁450cc走33分鐘
- 蔓越梅汁500cc走44分鐘
- 珍珠奶茶700cc走120分鐘
- 多多綠茶700cc走72分鐘
- 乳酸飲料350cc走43分鐘



- 牛奶巧克力70克走150分鐘
- 水果蛋糕95克走125分鐘
- 泡芙100克走58分鐘
- 紅豆麵包100克走117分鐘
- 丹麥麵包100克走151分鐘
- 羊羹70克走58分鐘
- 銅鑼燒80克走90分鐘
- 大福80克走72分鐘
- 布丁78克走72分鐘



常見甜點

- 拇指餅乾走9分鐘
- 水果奶酪走26分鐘
- 瑪德蓮走26分鐘
- 可麗露走42分鐘
- 原味費南雪走43分鐘
- 香草巧克力盆栽55走分鐘
- 比利時鬆餅走65分鐘
- 日式巧克力甜甜圈走60分鐘
- 磅蛋糕走101分鐘



- 蜜糖吐司走313分鐘
- 楓糖肉桂捲走130分鐘
- 紅茶司康走128分鐘
- 巧克力布朗尼走120分鐘
- 提拉米蘇走82分鐘
- 芒果慕斯走81分鐘
- 檸檬塔走81分鐘
- 千層薄餅走77分鐘
- 巧克力鬆餅走73分鐘
- 黑森林蛋糕走65分鐘



- 巧克波提走63分鐘
- 香蕉巧克力蛋糕走61分鐘
- 蘋果派走60分鐘
- 桂圓杯子蛋糕走57分鐘
- 巧克力杯子蛋糕走65分鐘
- 蒙布朗走89分鐘
- 焦糖烤布蕾走52分鐘
- 蛋塔走47分鐘
- 馬卡龍走26分鐘、



- 飲酒建議量
- 啤酒女158cc男316cc
- 葡萄酒水果酒女66cc男132cc
- 米酒女36cc男72cc
- 紹興酒烏梅酒黃酒清酒女46cc男92cc
- 白蘭地威士忌38高粱伏特加蘭姆琴酒
女20cc男40cc
- 竹葉青五加皮女18cc男36cc
- 茅台女15cc男29cc
- 大麴酒女12cc男24cc
- 58高粱酒女14cc男28cc

未精製的各種油脂	冒煙點	適合的烹飪法
葵花油	107°C	涼拌、水炒
亞麻仁油	107°C	涼拌、水炒
菜籽油	107°C	涼拌、水炒
大豆油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
花生油	160°C	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油	177°C	涼拌、水炒、中火炒
奶油	177°C	水炒、中火炒
酥油	182°C	反式脂肪酸，不建議食用
豬油	182°C	水炒、中火炒
玄米油	215°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
葡萄籽油	216°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
高油酸葵花油	232°C	涼拌、水炒、中火炒、煎炸

名稱	單元不飽和	多元不飽和	飽和脂肪酸
葵花油	23%	65%	12%
橄欖油	73%	11%	16%
葡萄籽油	19%	71%	10%
椰子油	8%	2%	90%
大豆油	23%	62%	15%
芥花油	63%	30%	7%
棕櫚油	49%	15%	36%
奶油	24%	3%	73%
豬油	45%	16%	39%
苦茶油	83%	7%	11%
玉米油	27%	60%	13%
芝麻油	41%	44%	16%

可能含有反式脂肪的食品

- 1、西餅蛋糕：蛋糕（瑞士捲、重奶油蛋糕、起士蛋糕）、餅乾（小西餅、奶酥餅乾）
甜甜圈、泡芙、鬆餅等。
- 2、油炸物：薯條、雞排、鹽酥雞、炸甜不辣、油條、炸豆包、春捲、臭豆腐等。
- 3、酥皮類：蛋塔、千層派、拿破崙派、雞肉派、鳳梨酥、叉燒酥、咖哩酥、鮭魚酥、綠豆凸、蘿蔔絲餅、老婆餅等。

4、麵包類：可頌麵包、肉鬆起酥麵包、
菠蘿麵包、大蒜麵包、
椰絲奶油麵包、吐司等。

5、抹醬類：奶油霜、麵包抹醬、花生醬。

6、奶類：奶精、奶精粉、奶油球。

7、西餐類：焗烤食品、燉飯、義大利麵、
玉米濃湯、酥皮濃湯。

8、其他：爆米花、洋芋片、牛軋糖、太妃糖、
巧克力、泡麵、咖哩塊。



常見磷、硫、氯添加物名稱及用途

常見磷、硫、氯添加物名稱及用途

種類	名稱	用途
磷酸鹽	磷酸二氫鈣、磷酸二氫鈉、磷酸氫鈣、酸性焦磷酸鈣、磷酸鈉、三偏磷酸鈉、六偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉、IMP(5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉)、GMP(5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、磷酸澱粉	<ul style="list-style-type: none"> ● 澱粉：架橋劑→Q ● 飲料：PH調整劑 ● 防腐功能 ● 蛋白：保水功能 ● 調味功能
硫酸鹽	焦糖色素、亞硫酸鈉、偏亞硫酸氫鉀、亞硫酸氫鉀、亞硫酸氫鈉、硫酸鈉、硫酸鋁、	<ul style="list-style-type: none"> ● 甜味劑（黑色色素） ● 漂白劑 ● 抗氧化劑 ● 防腐功能 ● 品質改善
氯族氧化劑	二氧化氯、次氯酸鈉液	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋白→Q有彈性 ● 防止褐變 ● 防腐功能 ● 除臭功能

哪些食品含有磷酸鹽？

食品類別	食品例
加工肉品	香腸、熱狗、重組肉、肉乾、貢丸、漢堡肉、午餐肉、培根、雞塊等
魚肉加工品	魚丸、魚板、天婦羅、魚排、冷凍魚貝類等
加工乳品	再製乾酪、奶水、嬰兒配方奶粉、營養強化奶粉、優酪乳
澱粉加工食品	磷酸澱粉、粉圓、洋芋片等
麵粉加工品	泡麵、餅乾、超商多種蛋糕（雪花蛋糕、杯子蛋糕、雪蜜蛋糕、輕乳酪蛋糕、歐風巧克力蛋糕、起司蛋糕等）、超商多種麵包（海苔肉鬆、奶油派司、克林姆、墨西哥特濃奶酥等）、冷凍水餃、冷藏（凍）麵條、超商涼麵、超商三明治等
飲料類	可樂、瓶裝奶茶、紅茶豆乳、香蕉豆乳等
調味料	所有添加5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉（肌苷酸,IMP）及5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉（鳥苷酸 GMP）之調味料及製品,如高鮮味精、濃湯包、調理包、薯條、…等等
新鮮食材	鮮蝦、鮮蚶、鮮肉
其他	咖啡奶精粉、液態奶精、白飯、沙拉醬、超商便當、米堡、超商手捲、超商壽司、御飯糰、超商香菇油飯、超商三角飯糰、握弁當等

常見磷添加物名稱及用途

常見磷添加物名稱及用途

種類	名稱	用途
磷酸鹽	磷酸二氫鈣、磷酸二氫鈉、磷酸氫鈣、酸性焦磷酸鈣、磷酸鈉、三偏磷酸鈉、六偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉、IMP(5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉)、GMP(5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、磷酸澱粉	<ul style="list-style-type: none">● 澱粉：架橋劑→Q● 飲料：PH調整劑● 防腐功能● 蛋白：保水功能● 調味功能

茄汁鯖魚

將洋蔥及蕃茄先切丁

加水、少許醋、少許糖煮到軟化

另外準備一片鯖魚用微波爐加熱後

把肉剝下

加入到洋蔥、蕃茄中煮熟即可



清蒸鯖魚

材料：鯖魚、蔥、薑、蒜、九層塔

將魚洗淨擦乾放在盤子上

在魚上放入蔥、薑、蒜、九層塔

外鍋加兩格水(電鍋杯兩格)

蒸熟即可



西式酪梨醬

先把酪梨挖出壓成泥加點檸檬汁，以防變色
蕃茄切丁、洋蔥切丁、燙點香菜切末加入
加點黑胡椒、糖及鹽調味



百香果酪梨沾醬

酪梨挖出加點檸檬汁，以防變色

將百香果挖出與酪梨拌勻

可沾麵包、饅頭



五香豬肉片

松阪豬肉燙過切薄片，

用五香粉、鹽、大蒜略醃，放入冷鍋
中。開火慢慢拌炒到熟即可。

食用時可沾醋或檸檬汁



台式萬用醬

- 1、把九層塔、蒜、蔥切末後加點油拌炒
- 2、加一點鹽或醬油調味炒到微焦即可。



雞肉食譜

雞胸肉燙過切絲

蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒

以少許油略炒香蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒
香味出來後，加入雞絲拌炒調味即可。

