

看見真愛



乳癌防治基金會 電話:02-2392-4115 地址:臺北市杭州南路一段6巷7號1樓 發行人:張金堅
Taiwan Breast Cancer Foundation 網址:www.breastcf.org.tw FB粉絲團:www.facebook.com/breastcfcf



2021-II

董事長：張金堅 董事：張金堅、薛幸璣、李志文、廖兆斌、吳成文、潘子明、郭育琦、詹燕芳、鍾元強 顧問：張武仁、陳秀熙、周招霖
監察人：麥寬成 執行長：鍾元強 副執行長：郭文宏、戴浩志、張昌舜 總監：蔡愛真 特約秘書：張倩芳 執行編輯：李采霖、蔡欣穎、楊琳、朱祥昱、楊凱如

特優基金會

母親節的祝福



乳癌年輕化 居台灣女性癌症發生率之首

根據WHO最新的統計，女性乳癌已經成為全球最常被診斷出的癌症，首次超越肺癌，光2020年就有230萬名女性被診斷出罹患乳癌；平均每四位女性罹癌患者中，就有一位是乳癌。

此外，在台灣，乳癌同樣地，位居女性癌症發生率之首；相較於歐美，台灣乳癌患者有年輕化的趨勢，據統計，35歲以下的年輕型乳癌佔9%，是美國的4.5倍。

外、內在干擾不可忽視 6大乳癌常見危險因子

遺傳基因、遲生育/不生育、初經早、停經晚、肥胖和環境賀爾蒙都是乳癌的危險因子，其中，遺傳和環境賀爾蒙和年輕型乳癌息息相關。

媽媽的健康是最珍貴的禮物

溫馨5月將屆，鼓勵婦女每年定期做癌症篩檢，並提醒偉大的媽媽守護著家人更不要忘了愛護自己，不妨利用這個溫馨佳節，陪著媽媽或為自己參加免費的癌症篩檢。



免費乳房攝影檢查資格為45歲到69歲之婦女，40歲到44歲二等親曾罹患乳癌之婦女亦可免費檢查，每兩年一次。

乳癌防治最重要的觀念就是定期篩檢。根據統計顯示，透過癌篩發現的乳癌個案，診斷為「早期」乳癌(包括零期至第二期)的比率比較高；且經過適當的治療之後，五年存活率高達為93%。

總之，乳癌並非絕症！除了篩檢，再加上健康的生活型態及適度紓解壓力，更是維持健康的不二法門。

讓我們一起守護媽媽的健康，以行動給媽媽一份愛與叮嚀，祝福大家健康平安！



乳癌防治基金會 董事長

張金堅

乳在何方

乳癌防治慈善音樂會

愛在何方

受疫情影響，將活動轉型成網路線上模式已是刻不容緩，
乳癌防治基金會也正努力朝活動數位化、關懷線上化的目標前進，
補強線上直播設備，期待做到宣導與關懷不可少。
感謝扶輪關心女性健康，藉由優美的歌聲將這場音樂會募集到的經費，
能充份運用到乳癌防治的宣導，
感恩有您的支持！

時間：2021年5月31日(一) 19:30

地點：誠品表演廳

主辦單位： 國際扶輪3481地區

 財團法人乳癌防治基金會



原民聲樂家
胡待明



男中音
巫白玉璽



女高音
林姿吟



百齡合唱團



真愛合唱團

國內第一本完整解析乳癌最新診治照護知識

H₂O原水文化



超越乳癌

全彩圖解
精準醫療
飛越重生

總策劃



張金堅教授

現任
台灣大學醫學院外科 名譽教授
財團法人乳癌防治基金會 董事長

國內權威乳癌醫療專家 合著



郭文宏醫師

現任
臺大醫院外科部
主治醫師



劉峻宇醫師

現任
臺北榮總乳醫中心
主治醫師



黃其晟醫師

現任
臺北榮總乳醫中心
主治醫師



鍾元強院長

現任
澄清綜合醫院
中港分院院長



葉顯堂副院長

現任
羅東博愛醫院
醫療副院長



戴浩志主任

現任
臺大醫院
整形外科主任

專文推薦

- 陳建仁 中央研究院院士
- 王英偉 國民健康署署長
- 曾令民 台灣乳房醫學會理事長



乳癌防治基金會官網購買

官網購買

2021 第二季 婦女健康系列講座



講座地點：台北市林森南路4-2號6樓(近善導寺捷運站2號出口)

日期	主 項	講 師
4月26日(一) 下午 2:00~4:00	「娘的喜悅」 母親節花藝賞析	陳紀月 老師 財團法人中華花藝文教基金會 創會人之一暨資深教授
5月06日(四) 下午 2:00~4:00	睡眠知多少 不多不少剛剛好	張金堅 教授 乳癌防治基金會 董事長 台大醫學院名譽教授
5月20日(四) 下午 2:00~4:00	好好睡一覺， 優質睡眠必備營養	陳小薇 營養師 台大食品科技研究所 博士

※演講結束時間依講師為主

Love 乳癌新病友 座談會

時 間 **5月24日(一) 下午 1:30~4:30**

地 點 **台北市林森南路4-2號6樓(視聽教室)**
(近善導寺捷運站_2號出口)

針對診斷罹癌一年內的姐妹們，對治療或照護有任何問題，名額有限，歡迎報名免費參加。
現場有醫師、藥師、護理師、營養師等各專業人員針對乳癌新病友術前或術後之診斷治療、藥物使用、復健、心理、營養等相關問題的輔導。

名額有限 敬請預約報名 電話:(02)2392-4115

※ 講座日期、時間如遇天災需異動以官方網站、官方粉絲團公告為準。
官方網站：<http://www.breastcf.org.tw/> 官方粉絲團：<https://www.facebook.com/breastcf/>

由輕靈柔軟的花朵，點綴充滿綠意的生機，盼來人駐足與聆聽，春天鮮活的生命之力。

作品



克莉絲汀花卉
CHRISSIE FLORIST

在設計花朵擺放的方式和姿態時，初次學習者對於花器的選用與搭配，可能較無概念，這時若是加入些巧思，其實也可以做出令人眼睛一亮的變化。

在百花齊放的季節，五彩繽紛的花朵帶來生機盎然的新意，初春的景色，便由陸蓮、小蒼蘭、油菜花、翠珠、桔梗、康乃馨等嬌嫩的花兒，和鮮綠的羊齒蕨和綠鈴草，在此展開春天的序幕。

花藝示範：克莉絲汀花卉
TEL:(02) 2731-8013

材料



花材：陸蓮、小蒼蘭、油菜花、翠珠、桔梗、康乃馨，和鮮綠的羊齒蕨和綠鈴草。

步驟1



1. 本次的花器，選擇用瓷盤作為容器，先將海綿削成圓形，並用綿線將水草包覆在其上，成為插花的基座。

步驟2



2. 水草球用綿線纏繞包覆後，將其固定在花器上。



3. 中間可穿插一些葉材，增添整體活潑感，最後在放入花梗較軟和細碎的花材。花材的高度可以有高有低，提升豐富度與層次感。



4. 先從花面較大或花梗較硬的花材開始安排，以此作品為例，可以先插入花梗較硬的康乃馨、桔梗等，並依序將不同高度的花材插入水草球。

感謝 克莉絲汀花卉美學 提供示範

揭開環境荷爾蒙的真面目

作者/張金堅/乳癌防治基金會董事長



近年來，科技的進步，帶來生活舒適與便利，但相對地，農藥使用不減反增，塑膠餐具因外食而廣泛使用，環境荷爾蒙遍布於我們日常生活之中。所謂環境荷爾蒙並非特定種類的化學物質，它是一些與人體荷爾蒙結構相似的人造化學物質，有些在身體中會與性荷爾蒙的受體結合，引起類似性荷爾蒙的作用，有些則不直接與荷爾蒙受體結合，而是影響細胞內訊息傳遞的路徑，藉此產生特定的蛋白質，影響正常的生理機能運作。因此，它是可能影響內分泌系統作用的化學物質，又被稱為「內分泌干擾物質」（Endocrine Disrupting Substance，簡稱EDS）。

常見的環境荷爾蒙與半衰期

環境荷爾蒙大概可分為下列四大類：

1. 雙酚A：雙酚A已知會干擾荷爾蒙的平衡及功能，還好雙酚A在人體內之代謝較快，半衰期只有1天，大約7-10天就可以完全排出體外，但若長期而持續的攝入，仍是有害健康。

2. 鄰苯二甲酸酯：在人體內的半衰期約為3-5天，被大量的用在各種產品，包括：兒童玩具、塑膠食物容器、添加於食物作為乳化劑和懸浮劑，個人護理用品也多含有鄰苯二甲酸酯，如：香水、眼影、潤膚霜、指甲油、液體肥皂、和髮膠。

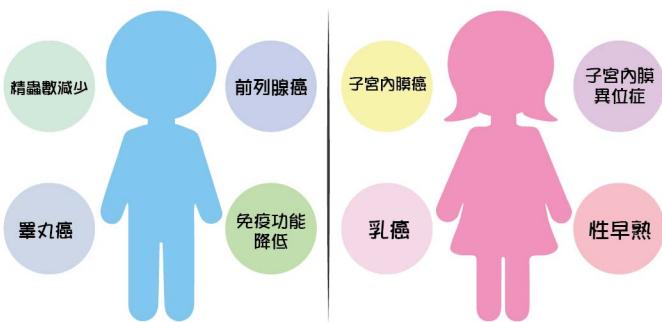
3. 多溴二苯醚：為脂溶性物質，容易被人體吸收與殘留，在人體內的半衰期約為14天，會干擾體內荷爾蒙，影響生長與生殖作用，也可能會損害肝臟與腎臟。目前大量運用於電子商品，如：3C產品外殼、電路板、變壓器等。一旦開啟電子用品，溫度上升到某個階段，就會聞到一股塑膠味，代表該環境荷爾蒙正在揮發中，使用時間越長，揮發越多，不只可能經由空氣進入體內，還可能變成粉塵掉落在工作或居家環境中，尤其嬰幼兒及小孩容易吃進帶有多溴二苯醚之灰塵，不可輕忽。

4. 戴奧辛：半衰期約7~8年，它包括75種的化合物，又叫「世紀之毒」，和多氯聯苯一樣是脂溶性的有害化學物質，主要透過燃燒廢棄物而產生。容易累積在動物脂肪裡，因此體內脂肪多的人，累積的量就會越多。

長期接觸環境荷爾蒙 女誘發婦女病、男降低生殖力

簡單來說，環境荷爾蒙包含各種不同人造化學成分，經由空氣、水、土壤、食物等途徑進入人類或是動物體內。目前被認為對一些動物或人類造成多方面的影響，包括：影響鳥類和魚類的甲狀腺功能與發育、降低生殖力或孵化率；造成魚、鳥、爬蟲類的性別發育不正常；對於人類，環境荷爾蒙在女性身體中會與雌激素的受體結合，引起類似雌激素的作用，造成女性受孕能力降低。長期接觸容易誘發許多婦女疾病，例如：子宮內膜異位症、乳癌、子宮內膜癌，以及青少女發生性早熟。對於男性的影響則會降低男性生殖力，造成精蟲數每年以2%速度持續減少，精液品質下降，免疫功能降低，也會導致前列腺癌及睾丸癌。可見環境荷爾蒙的接觸與誤食，也是誘發癌症的因素之一，必須嚴肅看待。

環境荷爾蒙對人體的影響與疾病的關係



如下表列出常見的環境荷爾蒙種類及其正確替代方式

用品種類	環境荷爾蒙成分	正確替代方式
塑膠餐具、水壺	雙酚A	玻璃、陶瓷、不銹鋼製品
保麗龍、紙杯、鋁箔包	烷基酚	自備餐具
殺蟲劑、除草劑、殺菌劑	對羥基苯甲酸酯、烷基酚	食用有機蔬果
石化類清潔劑	烷基酚	使用天然清潔劑
化妝品、香水、衛生用品	烷基酚、鄰苯二甲酸酯類	儘量少用
罐頭食品	雙酚A	新鮮蔬果
玩具、嬰兒固齒器	鄰苯二甲酸酯類	乳膠品、PE(*)、pp(*)

* PE (Polyethylene, 聚乙烯)在製程中不需添加塑化劑及安定劑，使用上較安全。燃燒時不會產生戴奧辛、多氯聯苯等有毒的致癌物質。

PE具有耐腐蝕、耐酸鹼之特性,也常被用製成塑膠袋、半透明或不透明的塑膠瓶。

* PP (polypropylene, 聚丙烯)，材質韌性佳、可抗酸鹼、耐熱(100-140°C)，PP比PE更耐高溫且無口服毒性，也不會增加人類罹癌的機會，因此在塑膠容器中為較理想的食品容器材質。

如何減少環境荷爾蒙對人體的影響

從「食物途徑」著手：

- (1) 食材多樣化，避免化學物質在體內累積。
- (2) 做好資源回收，減少廢棄物中的化學物質流入環境造成污染。
- (3) 不吃標示不明的食品。
- (4) 少吃脂肪含量高的食品。
- (5) 吃新鮮、不經加工的食物。
- (6) 多吃蔬菜、水果及補充綜合維他命，以強化身體抗氧化能力。
- (7) 海鮮是環境荷爾蒙的重要來源，食物鏈愈上層的魚如鯊魚、旗魚等大體積魚類，體內毒性多；反之，食物鏈下層的魚，體積較小，毒物累積較少。
- (8) 深海、遠洋魚較養殖魚乾淨，某些養殖魚飼料中添加豬油，其中戴奧辛含量高。
- (9) 魚的內臟、脂肪毒性含量比魚肉高，少吃魚腸、魚卵、魚肝。
- (10) 挑選經認證的標準產品。
- (11) 原始設計單次使用的塑膠餐具絕不可重複使用。

從生活習慣設法排毒：

- (1) 化學毒物雖為脂溶性，但並非完全不溶於水，只是隨水排出量低，多喝水對排毒仍有助益。
- (2) 持續而規律運動排汗，加上適量喝水，會排出較高量的毒物。
- (3) 乾洗衣物不要急著將乾洗衣物掛回衣櫥，最好放在戶外通風處，減少衣服殘留的化學物質。
- (4) 愈新的建材，甲醛濃度愈高。裝潢期間若是通風情形不佳，會累積高濃度甲醛；住家愈通風，室內甲醛愈不易累積。
- (5) 保持家中清潔：環境荷爾蒙會聚集於家中灰塵中。
- (6) 乳液、沐浴乳或洗衣精減少香味需求。
- (7) 保持每天排便習慣，避免便秘，讓毒素排出體外。
- (8) 勤洗手，把殘留手上的化學物沖掉。
- (9) 儘量減少使用塑膠用品，提倡「生活減塑」的健康意識。
- (10) 減少保鮮膜使用，不吃罐頭食品，不用美耐皿餐具或塑膠袋盛40°C以上高溫食物或熱湯。

結語

至目前為止，已知有多達 70 種化學物質被列為環境荷爾蒙，其中40多種為農藥，如：除草劑、殺蟲劑、殺菌劑等，其他包括有機氯化物，如：戴奧辛、多氯聯苯、PCB、DDT等，清潔劑原料、塑膠原料…等。隨著人類文明愈進步，環境荷爾蒙的種類持續增加，這將對人類造成更多更大的傷害，所以每個人應該把「警覺意識」內化成「日常生活」，從「食物選擇」、「飲食習慣」、「生活方式」來避開有害環境荷爾蒙，才能營造對健康有利的環境。

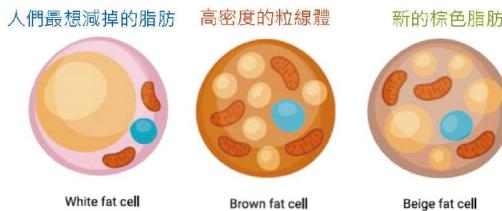


張金堅 教授/乳癌防治基金會董事長

亦敵亦友的脂肪細胞-如何遠離肥胖與防癌

脂肪不只一種

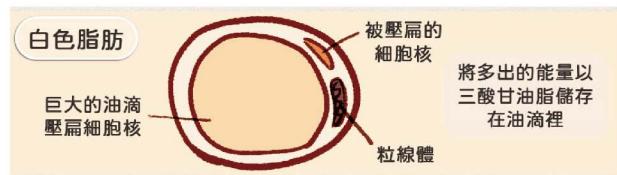
人體的脂肪可以區分為三種，其扮演的角色各有不同。



	白色脂肪	棕色脂肪	米色脂肪
分布位置	分布廣泛，多分布於腹部、大腿皮下與內臟	存在嬰兒頸部、肩部以及脊柱，隨年紀增長而減少	分布廣泛，主要由白色脂肪褐化產生
佔身體含量	15~25%	不到5%	
功能	儲存能量	燃燒能量，產生熱能	
太多	肥胖	(1)無法儲存能量 (2)阻礙生長	
太少	影響發育	肥胖	

(1)白色脂肪(WHITE ADIPOSE TISSUE, WAT)

- 主要分布在體內皮下組織和內臟周圍，其功能是將體內過剩的能量儲存起來，以供人體在需要時使用。
- 白色脂肪同時也是內分泌器官，可以產生諸多脂肪細胞因子，如脂聯素、瘦素、抵抗素、白細胞介素 - 6等。
- 參與包括第二型糖尿病、心血管疾病、動脈粥樣硬化、高血脂症和高血壓等多種疾病的發生與發展，太多就造成肥胖。



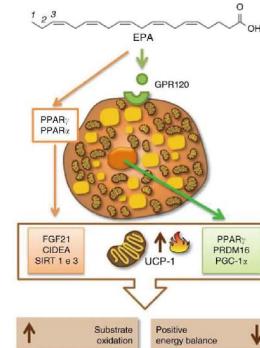
(2)棕色脂肪(BROWN ADIPOSE TISSUE, BAT)

- 棕色脂肪被稱為「好的脂肪」，又稱褐色脂肪組織，主要分布在人體肩胛骨間、頸背部、腋窩、縱膈及腎臟周圍。
- 棕色脂肪細胞含有大量粒線體，能快速燃燒脂肪產生熱能，消耗白色脂肪。
- 在葡萄糖代謝與燃燒靜止脂肪組織上具有高代謝活性，為身體能量、溫度平衡、體重控制的重要組織。
- 棕色脂肪也常在減肥、糖尿病、代謝的議題上被談論。



解偶聯蛋白1 (UCP-1)

- UCP-1第一型解偶聯蛋白uncoupling protein 1(thermogenin;UCP1)，是一種產熱蛋白，與細胞內粒線體 (mitochondria) 能量代謝及產熱相關。
- 不僅是產熱調節的關鍵基因，它在棕色脂肪細胞中具有高度表達的特異性。

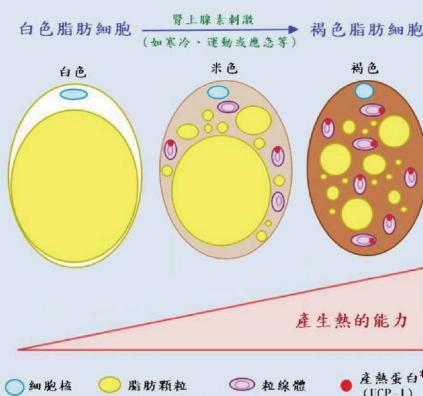


(3)米色脂肪(BEIGE ADIPOSE TISSUE, BAT)

- 米色脂肪細胞形態與功能與棕色脂肪細胞相似。米色脂肪細胞中包括含有大量小顆粒油滴、線粒體數目比白色脂肪細胞明顯增加和具有UCP-1(*)基因表達被誘導的能力。
- 米色脂肪細胞又被稱為棕色樣脂肪細胞。近來有報導發現，平滑肌樣前體細胞也可以分化為米色脂肪細胞，這表明米色脂肪細胞有另外的新來源。
- *UCP-1：第一型解偶聯蛋白uncoupling protein 1(thermogenin;UCP1)，是一種產熱蛋白，與細胞內粒線體 (mitochondria) 能量代謝及產熱相關。



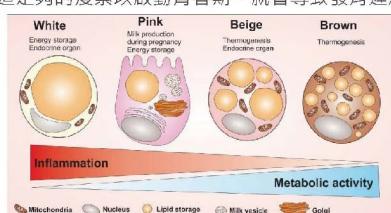
人類皮下白色脂肪組織的褐變(褐化)



*UCP-1: 第一型解偶聯蛋白uncoupling protein 1(thermogenin;UCP1)，是一種產熱蛋白，與細胞內粒線體 (mitochondria) 能量代謝及產熱相關。
(取材參考自Cell Metabolism期刊)

脂肪會影響受孕及青春期發展

- 脂肪是雌激素的來源。女性身體的皮下脂肪（皮膚底下的脂肪）可利用芳香環酵素（aromatase）將雄激素（也就是男性荷爾蒙）轉換為雌激素。
- 年輕女性的卵巢與脂肪會分泌雌激素（其中脂肪為停經後女性體內荷爾蒙的主要來源）。
- 倘若身材過瘦，分泌的雌激素結構就會比較弱，以致子宮無法像荷爾蒙正常時孕育胚胎。這樣的女性在哺乳期也會遇到乳汁不足的問題。
- 人類學研究指出，青春期少女體內的瘦素會激增，並可能影響啟動青春期的促性腺素釋素（gonadotropin-releasing hormone）之活性。
- 如果脂肪未能製造足夠的瘦素以啟動青春期，就會導致發育遲緩。



脂肪細胞褒貶互見、亦敵亦友

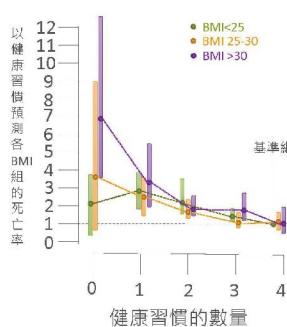
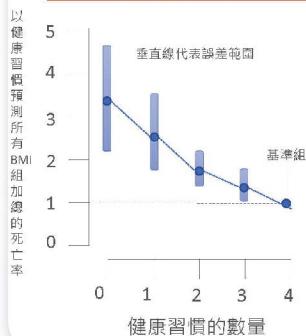
- 脂肪可以製造熱量、隔絕器官、向免疫系統傳達信號、儲存能量與管理能量。
- 若身體不以脂肪的形式將能量儲存起來，那些多餘的碳水化合物、糖、脂肪、蛋白質便會透過血管在身體流竄，堆積在不該堆積的地方，嚴重損害器官功能。
- 脂肪雖有壞處但並非萬惡之源，沒有脂肪容易變得腦袋空空、亦容易骨質疏鬆。
- 對減肥的關注點是：
慎選食物-含有有用的脂肪而摒棄有害的脂肪。
健康習慣-長期平衡身體能量攝取與消耗。



比起減輕體重，健康的行為才是關鍵

- 追蹤1萬1761名受試者的BMI和生活習慣長達14年發現：不論體重類別，只要做到下列四種行為，壽命就會比較長。
不抽菸、飲酒適量、每天食用五份以上蔬果、每月至少運動12次

如果肥胖但是擁有健康的生活型態，那麼不太可能比體重正常的人早死。



改變生活習慣與觀念

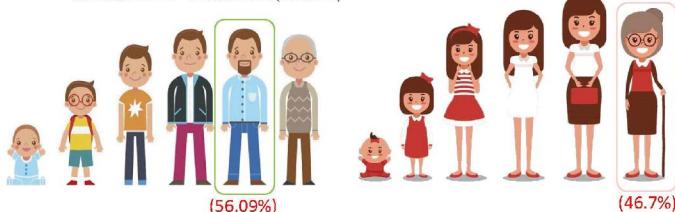
- 人們的體脂肪多寡或體型不同，影響因素多而繁雜，無法單一定論。
- 年齡、種族、性別、遺傳組成及生活環境都會影響肥胖與健康的關係。
- 無論體重多寡，生活習慣更加影響壽命長短。
- 執著於減重而非改善生活習慣與觀念，會導致嚴重的健康問題。



•資料來源：科學人

50後控制體重「體組成」成新指標

- 根據國健署2004年的調查顯示，國人過重及肥胖人口比率，在55~64歲時達到最高峰(48.32%)；女性在65歲以上時最高(46.7%)，男性則是在45~54歲時最高(56.09%)。



人體的胖瘦程度主要由脂肪細胞(Adipocyte)的數量和大小來決定。隨著年齡增長，脂肪細胞的脂質周轉下降，導致體重控制不易。

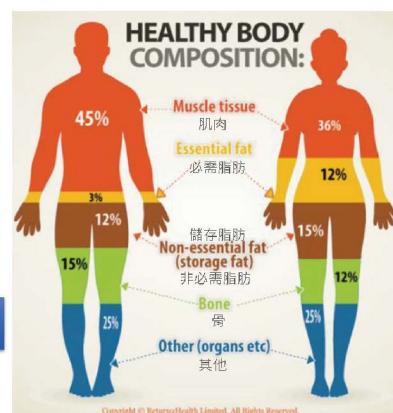
隨著老化過程，體脂肪會不斷增加，肌肉量減少。
大人的體重控制，不能只看「體重」，更要看整個「體組成」。

體重計上的數字，只是表象，不是真相。

- 體組成：脂肪、肌肉、骨頭、內臟脂肪及水份等的占比。
- 一般人常關注體重，但體脂肪率與肌肉量其實更重要，肌肉流失會提高引發疾病和死亡的風險。

體脂肪過高
→慢性發炎，造成病變(癌化)

肌肉量不足
→容易跌倒、扭傷、拉傷、骨折



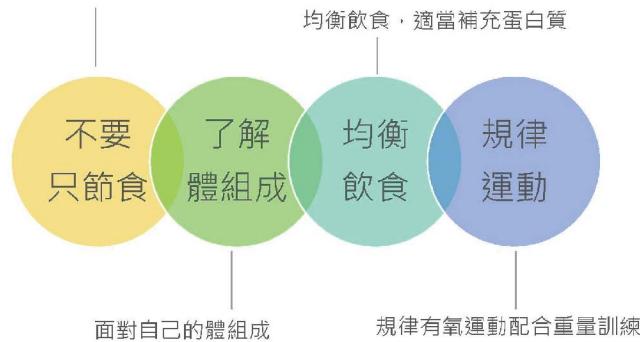
Copyright © ReturnHealth Limited. All Rights Reserved.

•資料參考：科學人

•資料參考：康健雜誌

擺脫被體重計數字綁架的人生

不要一昧靠節食，減掉肌肉，復胖機率很高。

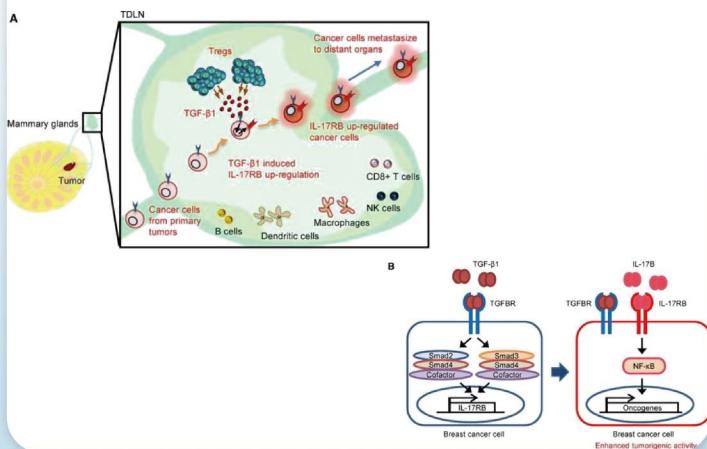


「肥胖是一種慢性疾病」

- 世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」。
- 比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過3倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險。
- 研究證實，當肥胖者減少5%以上體重(如成人90公斤，減少5公斤)，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可改善。
- 國民健康署王英偉署長指出，106年國人十大死因中，就有癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等7項與肥胖有關。
- 希望民眾留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動，一起達到「肥胖走、健康來」。



TREGS 所分泌的 TGF-B1 活化長乳癌細胞內 IL-17RB 基因，進而增加乳癌細胞的惡化



我國成人肥胖比例偏高但有趨緩跡象

- 依據102-105年「國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重及肥胖盛行率為45.4%，
- 相較自82-85年的32.7%至94-97年的43.4%，以過去曾急速上升多達10.7%的狀況而言，
- 目前顯示成人過重及肥胖盛行率增加的趨勢已趨緩。

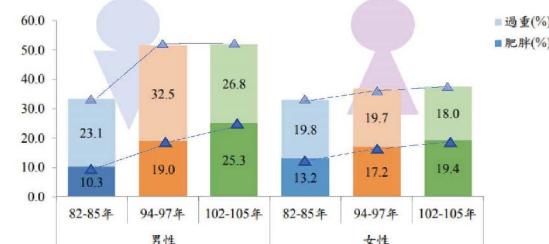
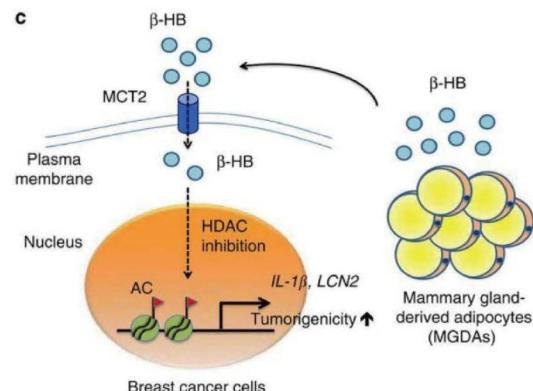


圖 3.5.1 民國 82-85 年、94-97 年與 102-105 年之 19 歲以上成人過重及肥胖盛行率(%)

「肥胖與13種癌症相關」

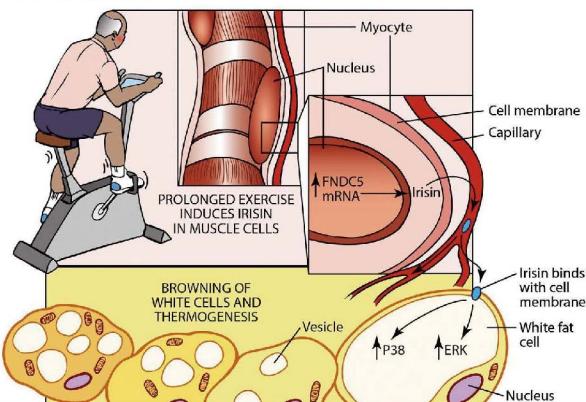
癌症部位或型態	BMI ≥ 40 相對於正常 BMI (18-24) 的罹癌危險性倍數 (約略值)
子宮體	7.1 倍
食道：腺癌	4.8 倍
腎細胞癌	1.8 倍
肝癌	1.8 倍
胃贲門	1.8 倍
腦膜瘤	1.5 倍
多發性骨髓瘤	1.5 倍
胰臟癌	1.5 倍
大腸癌	1.3 倍
膽囊	1.3 倍
停經後乳癌	1.1 倍
卵巢	1.1 倍
甲狀腺	1.1 倍

脂肪細胞分泌的 B-HB，能通過 MCT2，進入乳癌細胞內，進而活化下游 IL-1B 及 LCN2，最後促進腫瘤增生。



(1) 運動

- 運動可導致棕色脂肪的生熱作用，並使得白色脂肪褐變，轉化為米色脂肪燃燒能量。同時，運動會誘發肌肉激素的分泌，像是鷺尾素(Irisin)，這些也能促進棕色脂肪代謝活動。



應該維持多少運動量？

- 日本國立癌症研究中心提出：

建議一天要有**60分鐘**如步行或與此同等強度的身體活動，且**一周**內需進行約**60分鐘**會加速呼吸並確實流汗的運動。



想定期運動，與其強迫自己在假日運動，不如在日常生活中加入運動習慣



最佳的油脂攝取比例

- 根據美國心臟學會建議，最佳的油脂攝取比例：



(2) 慎選含有好脂肪的食物

- 在食物攝取，也要含有適量的脂肪，一般而言像奶油、動物性脂肪、糕點或油炸物，含有大量飽和脂肪或像奶油等加工(氫化)反式脂肪含量少吃，以免體內增加壞的膽固醇。建議多攝取單元不飽脂肪酸Omega-9預防心血管疾病（如苦茶油、橄欖油、酪梨油、茶籽油、芥花油、玄米油），及多元不飽和脂肪酸Omega-3預防身體發炎反應（如亞麻仁油、魚油、核桃、胡桃、種子堅果及魚類），這樣體內會增加好的膽固醇。



油脂有4種主要成分，又分成「好油」和「壞油」

- 根據美國心臟協會 (American Heart Association) 表示，日常攝取的油脂有4種主要成分：飽和脂肪酸、反式脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸，又可以分成「好油」和「壞油」—飽和脂肪酸和反式脂肪酸屬於壞油，會讓壞的膽固醇堆積在身體血管內，另外兩種不飽和脂肪屬於好油，可以幫忙清除壞的膽固醇。



健康飲食愛注意

高蛋白飲食

高蛋白飲食可能會增加腎臟負擔，蛋白質不足又可能導致肌少症。



168等間歇性斷食法，有血糖問題的人不適合採用，一個不注意反而可能造成肌肉的流失。



生酮飲食需要肝臟跟腎臟幫忙代謝，加上攝取大量的油，可能會不利腸道的好菌生長，因此若是有肝、腎疾病的人就不適合採用。

*資料參考：科學人

活動花絮(一)

婦女健康系列講座

2/24 簡文仁 老師



「精準健康-生活中的運動」

3/4 張金堅 教授



「亦敵亦友的脂肪細胞_如何遠離肥胖與防癌」

3/11 譚敦慈 護理師



「不怕疫情的健康守則」



新春開始第一季的健康講座，豐富動感的演說內容，民眾的踴躍，台上台下熱烈互動，將所學運用到生活裡。

采盟免稅店【愛心小舖】力挺公益傳愛無限 感謝采盟在疫情衝擊下仍堅守支持關心婦女健康 01/26



感謝采盟免稅店力挺公益，中山北展售店新增設愛心小舖，六家公益團體齊聚一堂，讓愛心得以觸及更深、更遠的弱勢族群。

【對談直播】台中市衛生局_健康小衛星 01/27



感謝台中衛生局的熱情邀約，直播【乳癌保健室】乳癌治療方式大公開，醫師活潑可愛的互動，唱作俱佳的宣導乳癌防治。

活動花絮(二)

3月褐藻健康日_乳癌篩檢 落實健康生活-由戴浩志醫師主講 03/12



與台灣聯合抗癌協會一同舉辦褐藻健康日的健康講座，戴醫師宣導乳癌篩檢的重要性，
基金會李采霖護理師對民眾熱心衛教講解，提供一些乳癌正確的指引與認知。

服裝的力量 UNIQLO前開式機能內衣 應援術後女性 X 乳癌防治基金會 03/20



基金會的姊妹們與UNIQLO希望透過這次捐贈內衣活動，呼籲每位女性在繁瑣忙碌的日常更要珍愛自己、傾聽並關照身體的聲音。
擁著企業的愛心關懷，穿在身上暖在心裡，迎向更健康、幸福的未來。

【乳癌新病友座談會】2021第一季_ 03/22



現場由張金堅教授、蔡愛真藥師、柳秀乖營養保健師，充分解說，
針對確診乳癌一年內的姊妹們，在面臨乳癌的衝擊時，能對乳癌有正確的認知，才不致在茫茫惶恐中迷失方向。