



2016

5月

吉米營養月刊

緣起於「吉米」董事長與總經理
對於「台灣土地」的關懷與「遠見」
，著眼於「食安」事件頻傳、環境
汙染嚴峻，身為「企業公民」的
一份子，責無旁貸挺身而出
，經過積極奔走、尋
覓「全台灣各地發展有機農場」
，並評估方式與「適切」
性後，興建成立了「**品茗有機農場**」
，以實際行動
守護這塊美麗、純樸的
土地。



品茗有機農場寓「教」於「山水」的綠色天堂，是一個沒有圍牆的教室、一個知識的寶庫，不僅止於「有機菜園」
可以親身參與「育苗、採收及包裝」過程，更有「完整食物鏈」
的生態，有「動物、家禽、魚類、植物」的豐富自然資源，可
提供絕佳的戶外教學場所，供學生們「豐碩」
的學習內涵並「親身體驗」大自然，進而「關
心、愛護」大自然。吉米歡迎各機關
學校來電預約戶外教學時間呦～



炎熱夏天將要來臨!

你不可不知 - 甜蜜的危害



有「沒」有人發現，天氣「越」來「越」熱，含「糖」飲料
幾乎人手一杯，飲料店「忙」到「要」拿「號碼牌」排隊。
但是，含「糖」飲料大多「使」用「便宜」的「人工」合成「高果糖糖漿」，會「造」成「脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症」，以及「孩童」和「青少年」的「心臟病」機
率「升」高。不「只」讓「你」「上癮」，更「容」易「注」意「力」不
「集」中、昏「昏」欲「睡」，是「注」意「力」的「頭」號「殺」手。

更「可」怕的是，一杯「微糖」飲料，含「糖」量「相」當於
於「10顆」方「糖」。除了「糖」，手「搖」杯「裡」還「有」大「量」的「冰」塊
，也「會」引「起」注「意」力「不」集「中」和「代」謝「功」能「失」調。所「以」
最「好」你「能」戒「除」含「糖」飲料。



大考將至

抗壓飲食 這樣吃



每當大考或各段考試的日子，越來越接近，許多同學會出現胃口差或飲食不均衡的情況，到底要如何吃，才能對抗考試壓力呢？

以下提供幾招小秘方，讓大考家參考：



均衡攝取六大類，三餐定時且定量

每日飲食都應涵蓋六大類食物，包含：全穀類、根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。且三餐定時定量，每餐七分、八分飽，過度飽食會使血液集中於消化器官，造成昏沉欲睡，對於讀書效率的提升反而適得其反。



活力早餐不能省，思緒清晰增記憶

「一日之計在於晨」，可見早晨對人們的重要，而早餐是一天活力的來源，吃早餐可以促進新陳代謝，進而補充腦部能量，提供上午所需的熱量及養份，保持一天頭腦思緒清晰。若早餐沒吃，易使血糖過低，腦細胞的活力變差，導致注意力不集中，反應遲鈍，影響學習能力。



進食順序有一套，吃出營養好成績

食物的進食順序會影響思路。進食時，要先吃富含蛋白質的食物，如：黃豆製品、魚類、肉類、蛋類等食物，可以使人思考敏銳、反應靈活，並提高學習效率。再吃全穀類澱粉質食物，如：糙米飯、全麥麵包等，可以讓血糖緩慢上升後維持穩定，有足夠的葡萄糖支援大腦工作。



讓人可以放鬆的「食物」

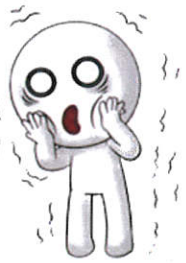


- 1) **維生素B群** / 可以調整內分泌系統、平靜情緒。全穀類、酵母、深綠色蔬菜、低脂牛奶以及豆類等，都是良好的B群食物。
- 2) **鈣** / 除了是保持骨質必備的營養素之外，它還是天然的神經穩定劑，能夠鬆弛緊張的神經、穩定情緒。牛奶、優格、豆腐、小魚乾、杏仁都是含有較多鈣質的食物。
- 3) **鎂** / 鎂和鈣質都是可以讓肌肉放鬆的營養素，同時還可規律心跳，穩定不安的情緒。香蕉、豆子、洋芋、菠菜、葡萄乾等食物的含鎂量較高。
- 4) **維生素C** / 維生素C可協助製造副腎上腺皮質素，來對抗精神壓力。夏季水果中，如：櫻桃、檸檬、芭樂、葡萄等都是高維生素C食物。
- 5) **纖維改善壓力型便秘** / 長期生活在壓力下，很容易發生便秘。最好多吃富含纖維質的糙米、豆類、蔬菜，以及水溶性纖維含量高的木瓜、加州蜜棗、加州梅、柑橘等食物來幫忙排便。



NG食物

越吃越焦慮



1. 過於甜膩的食物

甜呼呼的美食，雖然可以在數分鐘內發揮鎮靜作用，但因為含糖食物會快速被腸胃吸收，造成血糖急劇上升又下降，反而會讓人精神更加不濟，也影響情緒的平穩。

2. 太油膩的食物

冰淇淋、炸雞、薯條、披薩、漢堡、起士蛋糕等，會讓人吃了1小時後就昏昏欲睡。

3. 高鹽份的調味食品

洋芋片、罐頭食品、速食麵、香腸、火腿、熱狗、滷味、醃製食品、蕃茄醬、醬油等高鹽份食物都容易讓身體的循環變差，造成代謝緩慢，精神疲憊。

4. 咖啡因飲料過量

含咖啡因的飲料雖然會讓人精神振奮，其實效果有限，攝取過量甚至會影響睡眠，造成精神不濟。

一起測測看!

就是
愛測驗

營養師-陳季琳

說明：
請您根據最近一週的飲食狀態，選擇適當答案。

總是：十次中有八次以上是

常常：十次中有六至八次

偶爾：十次中有三至五次

很少：十次中有一至二次或全身非如此



【飲食行為測量表】

參考衛生署戰勝肥胖：減重指導手冊

編號	題目	很少	偶爾	常常	總是
1	我定時吃三餐。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	我不吃甜食或零食。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼20次才吞下。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖茶或咖啡飲料而會喝白開水。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	我避免吃油炸或含油高的食物(如腰果、花生、瓜子、洋芋片)。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	我每天吃水果。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	我每天吃綠色蔬菜。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	我會吃宵夜。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	我在看電視或看書刊雜誌時吃東西。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	我心緒不好時，會吃東西來紓解。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	我用吃來獎勵自己或慶祝。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	我在很餓時，才去買東西。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

計數方式有：

題號1~7，答『總是』得3分、『常常』得2分、『偶爾』得1分、『很少』得0分。

題號8~12，答『總是』得0分、『常常』得1分、『偶爾』得2分、『很少』得3分。

飲食行為記分說明：

0-12分，慘了！慘了！您的飲食行為非常糟糕，建議下定決心來減重。

13-20分，雖然您比0-12分好一點，也別『龜笑黿無尾』，請努力改變變自己的飲食習慣。

21-30分，加油！加油！飲食習慣再繼續改善小缺失，就更棒了。

31-36分，您真棒！請持之以恆，就可輕鬆獲得健康唷！



發行：吉米食品有限公司 發行人：溫黃順惠

圖文編輯：營養師/柯巧芬、陳季琳、蔡宏達、謝昭儀、張維婷、謝世明

參考資料：健康久久網站、康健雜誌、健人形象管理教室

校稿：總經理/溫榮鋒、助理/林美華 聯絡電話：0800-200-265

E-mail：wjf5252000@yahoo.com.tw 地址：台中市外埔區長生路265號