

~健康養生園地~早餐別再將就！研究：高品質早餐「這樣吃」護腎又護心

最新研究發現，早餐不僅是一日之計的開始，更是健康老化的關鍵因素。最新研究發現，早餐攝取每日熱量的 20%至 30%，搭配高品質的均衡飲食，有助於降低心血管代謝風險，促進長期健康。

研究發現：早餐的影響超乎想像

研究人員針對 55 至 75 歲的 383 名代謝症候群患者進行為期 3 年的追蹤，結果顯示：

吃早餐的人健康指標更優：包括膽固醇、血壓、體重等心臟代謝風險均較低。

低品質或過量早餐的負面影響：與脂肪堆積、三酸甘油酯升高、HDL-C（高密度脂蛋白膽固醇）降低及腎功能不佳相關。

高品質早餐的益處：與健康的 BMI（身體質量指數）、WC（腰圍）、甘油三酯水平及腎功能（eGFR）值有密切關聯。

早餐應該怎麼吃？研究給出新建議

熱量比例：每日總熱量的 20%至 30%。對於每日攝取 2000 卡路里的飲食，早餐應提供約 400-600 卡路里。

均衡營養組合：包含以下食物：

全穀物：如燕麥、全麥麵包，提供纖維與穩定血糖的能量。

瘦蛋白質：如雞蛋、低脂乳品，促進肌肉修復與飽足感。

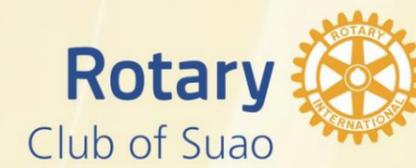
健康脂肪：如堅果、牛油果，支持心臟健康。

水果或蔬菜：增加維生素與抗氧化劑攝取。

避免加工食品：遠離高糖、高脂肪的加工食品，如甜麵包、糕點與含糖飲料。

研究首席作者阿爾瓦羅·埃爾納茲博士表示，早餐的重要性不僅在於吃與不吃，更在於「吃什麼」與「怎麼吃」。高品質的早餐有助於維持健康體重、穩定血脂、保護腎功能，為一天的健康奠定基石。

每一天的好開始，從高品質早餐開始！選擇營養均衡的食材，控制適量的熱量攝取，養成健康飲食習慣，為老化過程增添健康保障。



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

神奇扶輪 和諧團隊

第 48 卷 第 29 期 2025 年 02 月 12 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 29

【第 2501 次例會】

例會主講人



姓名：張原沃 Walker

職業分類：廚房設備

現任職務：渥爾夫國際名櫥有限公司 總監

講題：自我介紹暨職業分享

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
02/12第2501次例會(三) 主講人:社員 張原沃 講題:自我介紹暨 職業分享	02/19(三) 扶輪家庭聯誼 三月份理事會	02/26(三) 九社聯合例會 時間:17:30 註冊 地點:宜蘭凱旋會館

02/05 第 2500 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
60(不含賣卷)	2	49	0	84%	9	84%
社長 黎文雄 P.Piao Pie 秘書 林登勝 S.Bearings 出席主委 祝天放 Tim 公共形象主委 吳坤明 P.P.Lexus	社長當選人 游本吉 P.E.Safe 財務長 俞國明 P.P.Akira 聯誼主委 黃益峯 Peter 扶輪基金主委 李尚元 Ursa Pa	副社長 俞國遠 V.P.Part 糾察 陳道遠 David 節目主委 陳順益 Ken 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



02/05(三)新春團拜~社長發送賀年紅包祝賀



新春團拜~銀蘭社長夫人發送賀年紅包拜年



夫人們開心領取賀年紅包



頒發零用金及午膳費於 RYE 學生黃仁薰

社長致詞

- 02/12(星期三)假本社社館舉行第 2501 次例會。
- 社長致詞—
 - 歡迎本社社員張原沃Walker自我介紹及職業分享，敬請各位社員伉儷用心聆聽。
 - 3月份理事會訂於2月19日(星期三)，社友如有提案請以書面送交秘書處彙整。

秘書報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：檢送本地區 2024-2025 年度「People of Action」激勵人心服務影音及攝影照片甄選簡章、報名表與授權同意書，惠請各扶輪社、扶少團、扶青社及各委員會踴躍報名參加，請查照。

說明：為鼓勵與表彰本地區各扶輪社、扶青社、扶少團與各委員會在服務中所展現「People of Action」的扶輪領導人精神，邀您以影音或攝影方式，一同記錄感動人心的服務活動，激勵更多人投入參與社區服務，提升扶輪公共形象，惠請各分區助理總監、地區副秘書協助推廣。

二、主旨：函轉 中華扶輪教育基金會，惠請 2024-25 年度受獎學生出席中華扶輪獎學生聯誼會舉辦之迎新活動，請查照。

說明：

- 依據中華扶輪教育基金會114年2月6日(114)華扶龍字第 2425045號函辦理。
- 旨揭活動相關注意事項說明如下：
 - 日期：2025年3月8日至9日(六、日)
 - 地點：日月潭青年活動中心(南投縣魚池鄉中正路 101 號)

- 依中華扶輪獎學金給付辦法之規定，二月份獎學金將於聯誼會迎新活動中頒發，因本年度聯誼會活動於三月份舉行，故將頒發三月份獎學金，二月份獎學金會寄由推薦社頒發。

國際扶輪 3490 地區 RYE 辦公室來函：

一、主旨：財團法人國際扶輪青少年交換教育基金會(RYEMT)第十三屆多地區年會活動通知，請查照。

說明：

- 「財團法人國際扶輪青少年交換教育基金會」(英文簡稱 RYEMT)由國際扶輪 3461、3462、3470、3490 地區所組成的扶輪青少年交換多地區組織，將於 2025 年 4 月 26 日至 4 月 27 日召開第十三屆年會。盼藉此將各地區 RYE 經驗相互交流及傳承，讓青少年交換計畫在台灣之發展更加穩健踏實。

2. 活動資訊如下：

- 活動時間：2025 年 04 月 26 日 12:30 至 27 日 13:00(星期六、日)
- 活動地點：劍湖山渡假大飯店(雲林縣古坑鄉 67 之 8 號)
- 應出席人員：2024-25 年度 3490 地區 Inbound 生、長期交換合格備取生(Outbound)
- 敬邀 地區 RYE 委員及顧問踴躍報名。

本社部份：

- 本年度第二次七社聯合例會，訂於 114 年 2 月 26 日(三)下午 5:30 註冊；6:00 開會，假宜蘭凱旋宴會廣場舉行，即日起逕向本社秘書處報名，以利主辦社統計桌次。
- 五工扶輪社授證 27 週年紀念慶典訂於 114 年 3 月 5 日(星期三)下午 5:30 聯誼；6:00 慶典開始，假新莊典華大飯店-盛典廳 6F 舉行，敬邀本社全體社員伉儷撥冗出席，即日起逕向本社秘書處報名參加。

- 台北永樂扶輪社受證二十九週年紀念典禮，謹訂於 114 年 3 月 6 日(星期四)下午 6 點起，假台北晶華酒店 3 樓宴會廳舉行，敬邀本社全體社員伉儷撥冗出席，即日起逕向本社秘書處報名參加。

紅箱報告

- ❖02/05 第 2500 次例會，紅箱金額總計 85,400 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

RYE Outbound 月報告

月份：一月

學生姓名：黃立喆

接待國家：墨西哥

接待地區：4185

接待社：Rotary Club Of Acapulco

這個月開始墨西哥的寒假，在這個假期去到了別的城市，和其他交換生一起玩，也因為這個旅行和那些交換生又更熟悉，在 10 月的時候已經有見過，但是當時的我有點不敢和他們交談，更多的是自己一個人，不過這一次我和他們有很多的話題，也更敢去和外國人交流，我認為這是我交換中最大的進步。

