

健康養生園地~番茄護心抗4癌，2吃法：營養倍增

番茄富含茄紅素，熟食或與油脂一起吃，更有助於被人體吸收。

低熱量的番茄深受減重者喜愛。營養專家洪泰雄表示，番茄不只能幫助減重，當中所含的茄紅素，其抗氧化能力，遠超過維生素C和β-胡蘿蔔素，食用能幫助減少細胞老化、保護心血管，且茄紅素經由熟食與添加健康油脂，更能提高被人體的吸收效率。家醫科醫師李思賢則指出，茄紅素不只有助護心，還能降低前列腺癌、肺癌、子宮癌和乳腺癌等多種癌症風險。

番茄含有豐富的營養，最重要的成分就是茄紅素，這種天然色素屬於類胡蘿蔔素，負責讓番茄呈現鮮紅色，而且它對促進健康有多重益處。

茄紅素的抗氧化能力遠超維生素C和β-胡蘿蔔素，能幫助減少細胞老化、降低慢性病風險，並減少自由基對身體的傷害。研究顯示，茄紅素有助於降低壞膽固醇(LDL)，並能改善血管彈性，降低高血壓與心血管疾病風險。

茄紅素與葉黃素、玉米黃質結合，可降低黃斑部病變的風險，對於男性來說，茄紅素也能減少攝護腺肥大的風險。且番茄富含膳食纖維，促進腸道蠕動，可減少便秘問題，加上檸檬酸、蘋果酸，還能幫助分解體內脂肪，是減脂期的好選擇。

家醫科醫師李思賢指出，茄紅素有助於降低心肌梗塞風險、幫助降血壓及預防低密度脂蛋白膽固醇的氧化。而高濃度的血液茄紅素與前列腺癌、肺癌、子宮癌和乳腺癌等多種癌症風險的降低有關。

洪泰雄也指出，熟番茄比生番茄的茄紅素吸收率更高，尤其是搭配橄欖油或健康油脂一起食用，能讓人體更有效吸收茄紅素，發揮促進健康的最大功效。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
04/09第2509次例會(三) 主講人:林詩穎 同學 講題:研究心得報告	04/19(六) 4/16(三)第2510次 例會延後至4/19(六) 與地區年會合併舉行	04/30(三) 五月份理事會

04/02 第2508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
62(不含貴眷)	2	40	0	66%	20	61%
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 林颯汝 Michelle				

Rotary
Club of Suao



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35期 2025年04月09日 WEEKLY BULLETIN VOL. 48. NO. 35

【第2509次例會】

歡迎

中華扶輪基金會獎學生 林詩穎同學蒞臨專題演講

例會主講人



姓名：林詩穎 同學

就讀學校：國立宜蘭大學

就讀科系：生物技術與動物科學系 碩士班二年級

講題：研究心得報告

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



4/2(三)蘇澳芥菜種張孟訓牧師專題演講



頒贈蘇澳芥菜種弱勢家庭課後輔導贊助款



芥菜種學生舞蹈表演



芥菜種學生發送自製手工餅乾以表感謝



4/2(三)例會為芥菜種募得 116,000 元

社長致詞

- 04/09(星期三)假本社社館舉行第 2509 次例會。
- 社長致詞—
(一) 歡迎中華扶輪教育基金獎學生林詩穎同學蒞社分享研究心得。

秘書報告

財團法人中華扶輪教育基金會來函：

主旨：函知本會 2025-26 年度「中華扶輪獎學金」申請時程行事曆，屆時敬請踴躍推薦 貴地區碩、博士班在學優秀青年申請。

說明：

- 如主旨。
- 各扶輪社推薦獎學生之原則，請參閱本會「扶輪社推薦獎學生之原則」，「獎學金工作行事曆」。
- 如需瞭解貴社歷年捐款及推薦獎學生情形請電秘書處查詢。
- 申請日期：2025年8月1日~10月20日
- 敬請鼓勵 貴地區所屬扶輪社熱心受理學生申請，尤其是確實需要本筆獎學金以協助完成學術研究者，祈優先推薦。

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

主旨：有關地區聯合服務「花蓮賑災聯合服務計畫」募款支用及WCS募款結餘擬併納支用情形，請查照。

說明：

- 爰地區聯合服務計畫「世界社區服務計畫」及「花蓮賑災聯合服務計畫」募款案，地區辦公室2024年7月26日國扶辦字第202425026號函諒達。
- 旨揭「花蓮賑災聯合服務計畫」案經協商後確認將辦理捐贈二輛災情勘查車(TOYOTA RAV4)予花蓮縣消防局，總計劃金額為新台幣1,750,000元。
- 該勘查車經費規劃由地區職業業務服之提攜書專書及年度領帶費用科目支用NDT：609,064元，花蓮賑災聯合服務計畫募款收入支用NDT：770,527元；前兩項合計NDT：1,379,591元，計畫尚有資金缺額NDT：360,673。經與地區世界社區服務計畫WCS委員會協調後，此項缺額擬由WCS所募之款項結餘款支用。若WCS捐獻者對於此項目之使用有疑慮者，請於本(2025)年4月15日前來信地區辦公室。

本社部份：

- 本社謹訂於114年4月11日(星期五)下午6時，假好喫食藝餐廳(冬山鄉冬山路三段136號)，舉行本社第九組組長交接典禮餐會，誠摯邀請本社全體社員伉儷踴躍報名參加，一同共襄盛舉。
- 本年度第35屆地區年會訂於4月19日(星期六)假新莊頤品飯舉行，為配合參加地區年會，本社4月16日(星期三)例會停開，相關上車接駁訊息，秘書處將於近日公告週知。
- 本社訂於5月9日~11日(星期五~日)參與台中港區社授證慶典暨春季三日旅遊，煩請全體社員伉儷4月20日(六)前逕向秘書處報名，以利處理相關事宜，謝謝大家的配合。

紅箱報告

- ◆04/02 第 2508 次例會，紅箱金額總計 82,300 元，芥菜種指定紅箱 116,000 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

兄弟社消息

台中港區社：

- ★授證54週年紀念慶典訂於114年5月10日(星期六)下午5:30分假新天地餐廳(梧棲店)舉行。

友社消息

頭城社：

- ★授證45週年紀念慶典
時間：114年6月2日(星期一)
晚上17:30註冊；18:00開始
地點：龍爺鳳娘會館(礁溪鄉大塭路34-5號)

**敬請各社於5月14日(星期一)前回覆參加人數以利安排。

**誠摯邀請扶輪領導人、宜蘭第一、二分區各社蒞臨出席

羅東西區社：

- ★配合參加第35屆地區年會，本社4月16日(星期三)例會停開。
- ★原定4月23日舉行之第1731次例會，為舉辦「袋袋書香成果展」活動，例會延後至5月3日(星期六)上午九時假宜蘭縣三星鄉萬富國小舉辦。
- ★為慶祝母親節，本社原定5月7日(星期三)舉開之第1732次例會，延後至5月9日(星期五)晚上六時整假宜蘭縣五結鄉五濱路二段201號「煙波傳藝館中餐廳」舉行，敬邀全體社友攜眷參加。

