



院址：42743 台中市潭子區豐興路一段66、88號 網址：taichung.tzuchi.com.tw

(voice registration)

(cancer screening service) (ext. 4009 • 4090)

預約電話：(04) 23305510

[illegible]

				陈仁佳	陈仁佳	
--	--	--	--	-----	-----	--

◎勞保局網站：<http://www.bli.gov.tw/>

端午選“粽”點，聰明過好節

朱映儒 營養師撰稿

一年一度的端午節又要來啦！竹葉的香氣、油膩的三層肉、金黃色的鹹蛋黃、粒粒飽滿的糯米飯令人垂涎三尺，市面上充斥著各式各樣的鹹粽、甜粽，它們的成分、熱量，甚至營養價值有何差異？現在就要跟各位介紹！

粽子餡料大同小異，以花生、栗子包裹糯米或油飯、豆沙、綠豆、紅豆、鹹鴨蛋、花生、菓仁、香菇、蝦米、豬肉等食材。最常聽到粽子有南北之分：

- (1) 北部粽：糯米油炒過與餡料包裹於竹葉後蒸熟。
- (2) 南部粽：生糯米與餡料包裹於竹葉後煮水煮熟。粽子一顆因大小及餡料差異，其熱量約350~700kcal不等，因北部粽多先用油炒過糯米的作法，因此熱量略高於南部粽。然而南部人的熱情展現往往使南部粽長的比北部粽大，

參考資料：
台灣小吃營養大解析 北、中、南台灣篇
中華民國糖尿病衛教學會
衛福部食藥署台灣食品成分資料庫2017版

三、總結

老年人比起一般人有較高的用藥比率，且觀念上可能較年輕人有所差異，在用藥上可能會有誤解，因此耐心、細心的教導老年人用藥觀念，可以改善醫療品質、並且減少浪費。用藥安全，從你我做起。

中醫師 鄭群耀撰寫

許多人並不知道耳朵不只是聽覺器官，事實上，它記錄了人體健康發展的軌跡。由於耳朵與五臟六腑以及全身經絡有密切關聯，就如同一個縮小的人體。身體所做過的事，從耳朵上都能看得出來。

現代醫學已經了解到耳部的神經血管較豐富，刺激該處的神經有助調整機體代謝。中醫認為身體臟腑、皮膚孔竅、四肢百骸，通過經絡與耳廓有緊密聯繫，故有“耳者宗脈之所聚也”之說。因此當臟腑有病時，會在耳廓上反映出來。

耳穴刺激療法是在耳廓上貼耳珠或針刺進行刺激穴位，以治療疾病的一種方法，旨在宣暢氣血，疏通經絡。

當病人本身有無法用藥或有些疾病以西醫方式治療，效果慢、效果不好的情況（例如暈眩、耳鳴、自律神經失調等），用耳穴治療可以做為一個不錯的輔助治療方式。

欲知詳情，請於6/04（二）早上10:30與第二院區一樓大廳讓我們一起揭開耳朵的祕密。