

進修推廣處舉辦「享受營養、健康、美味的美好～薑黃的科學意義與生活應用」分享會

臺北醫學大學進修推廣處於 2015 年 1 月 24 日假本校教學研究大樓，舉辦「享受營養、健康、美味的美好～薑黃的科學意義與生活應用」分享會。由進修推廣處張伊萍副進推長擔任引言人、韓柏樑進推長擔任主持暨分享人，並邀請到保健營養學系謝明哲名譽教授、薑黃業者謝瑞裕（俗稱薑黃博士），計有 170 人次參與，先場座無虛席。

講座首先由本校保健營養學系謝明哲名譽教授，主講「吃出健康好身體」，介紹在日常生活中如何透過健康飲食來補充身體基礎營養，進一步調理身體達到抗老化、健康生活，此外更強調如遵守營養、保養、修養的「三養」生活，較容易達到每個人健康及長壽的理想。【圖：謝明哲名譽教授（立者）主講「吃出健康好身體」】



第 2 場活動由謝瑞裕以多年種植經驗分享「如何選擇好薑黃」，從介紹薑黃適合的種植地點開始，分析臺灣本土與進口薑黃的特性，他指出顏色越紅並不同於薑黃素含量越高，並以檢驗報告數據來分辨出薑黃素含量的高低。最後再提醒聽眾，購買市售的薑黃粉要注意的包裝材料，因為薑黃粉雖是粉末狀，但含有精油成分，若與塑膠品接觸會溶

出塑化劑，所以不適合以塑膠材質容器包裝。【圖：薑黃博士謝瑞裕先生（立者）分享「如何選擇好薑黃」】

第 3 場由進修推廣處韓柏樑進推長主講「我的健康日記」，他分享如何聰明排毒、健康吃，強調人生最重要的挑戰是「改變」；並公開自己的「清血排毒蔬果汁」食譜，蔬果汁內含：番茄、紅蘿蔔、酪梨、檸檬、甜菜根、蘆筍、菠菜、香菜、巴西利、老薑、肉桂粉、奇異果、藍莓、葡萄、蘋果、鳳梨、生亞麻子、生杏仁、生白芝麻、生南瓜子、



生黑芝麻、生核桃、黑胡椒、蜂花粉、迷迭香、枸杞、乾海帶芽、紫色高麗菜、酵素、活性水、乾淨水等，每日一杯便可攝取生活所需的營養。【圖：韓柏樑進推長公開了自己的「清血排毒蔬果汁」食譜】



分享會活動中，同時展示薑黃實體並備有相關食品，如薑黃麵包、薑黃水等提供民眾食用，讓這次活動不僅能看、能學，更能吃到健康。

未來進修推廣處將秉持服務民眾的精神持續辦理健康講座課程，期望能使社會大眾擁有機會多元學習、建立正確的健康知識並運用於日常生活中，促進民眾福祉。

【左圖：民眾於休息時間品嚐薑黃相關食品】

【下圖：全體人員合影，第1排左起為謝瑞裕薑黃博士、謝明哲名譽教授、韓柏樑進推長】



(文/進修推廣處)