



 法令宣導 Decree Declared

- | | |
|----|--|
| 01 | 教育部 102 年 9 月 12 日臺教人(三)字第 1020135818 號函以，檢送修正之「專科以上學校教師解聘、停聘、不續聘案作業流程」、「檢覈表」及「事實表」各 1 份，請依作業流程辦理教師解聘、停聘或不續聘案件，並於報部時檢附依式填妥之檢覈表、事實表及相關佐證資料。 |
| 02 | 教育部 102 年 9 月 16 日臺教人(二)字第 1020131974A 號函以，有關教育人員任用條例第 8 條第 1 項及第 10 條第 1 項所定校長資格「相當教授、副教授之教學、學術研究工作」範圍一案，請依說明規定辦理：
一、查 100 年 11 月 30 日修正公布之任用條例第 8 條規定：「專科學校校長應具下列第一款各目資格之一及第二款資格：一、具下列資格之一：(一)中央研究院院士。(二)教授。(三)曾任相當教授之教學、學術研究工作。(四)曾任副教授三年以上。(五)曾任相當副教授三年以上之教學、學術研究工作。二、曾任學校、政府機關(構)或其他公民營事業機構之主管職務合計三年以上。」及第 10 條第 1 項規定：「大學校長應具下列第一款各目資格之一及第二款資格：一、具下列資格之一：(一)中央研究院院士。(二)教授。(三)曾任相當教授之教學、學術研究工作。二、曾任學校、政府機關(構)或其他公民營事業機構之主管職務合計三年以上。」揆前揭條文修正意旨，係因現今大學師資多元化，為應各校發展特色及實務需求，除教師外，尚包括專業技術人員、研究人員等從事教學、學術研究工作，渠等依其學經歷亦區分為相當於教授、副教授、助 |

理教授、講師 4 等級，並得兼任學校行政職務，考量其衡平性，爰明定校長之資格得為「曾任相當教授、副教授之教學、學術研究工作」。

二、茲為利資格認定，有關任用條例第 8 條及第 10 條所定「『相當』教授、副教授之『教學、學術研究工作』」範圍及資格條件如下：

(一)範圍

- 1、公立及私立大專校院相當教授之兼任教授、講座教授、客座教授、榮譽教授、訪問學者、專任或兼任專業技術人員、研究人員。
- 2、公立學術研究機構（如中央研究院等）研究人員、研究技術人員。
- 3、財團法人研究組織（如財團法人工業技術研究院等）研究人員。
- 4、公民營事業機構研發部門研發人員。

(二)資格條件

1、相當教授：

(1)公立及私立大專校院兼任教授及相當教授之講座教授、客座教授、榮譽教授、訪問學者、專任或兼任專業技術人員、研究人員：

甲、大專校院講座教授、客座教授、榮譽教授、訪問學者等職務，因進用資格條件不一，爰以任用條例規定教授應具博士學位及博士後 8 年以上工作年資等資格條件為標準，如候選人曾任前開職務且具「取得博士學位或其同等學歷證書後，曾從事相關之教學或研究工作 8 年以上」之資歷，則得認定為「相當教授之教學、學術研究工作」。

乙、因大學聘任專業技術人員擔任教學辦法及大學研究人員聘任辦法

業明定專業技術人員及研究人員之分級及進用資格；專業技術人員比照大學教師置有教授級專業技術人員，研究人員置有研究員，其資格條件係比照教授之規定，爰如曾任依前揭辦法規定進用之教授級專業技術人員或研究員，即得認定為「相當教授之教學、學術研究工作」。

(2)公立學術研究機構、財團法人研究組織及公民營事業機構研發部門之研究人員或研發人員：因是類人員進用資格各有所異，為利認定等級「相當」，爰以任用條例規定教授應具博士學位及博士後 8 年以上工作年資等資格條件為標準，如候選人員「取得博士學位或其同等學歷證書後，曾從事相關之研究工作 8 年以上」之資歷，則得認定為「相當教授之教學、學術研究工作」。

2、相當副教授：

(1)公立及私立大專校院兼任副教授及相當副教授之專任或兼任專業技術人員、研究人員：曾任依大學聘任專業技術人員擔任教學辦法及大學研究人員聘任辦法規定進用之副教授級專業技術人員及副研究員，即得認定為「相當副教授之教學、學術研究工作」。

(2)公立學術研究機構、財團法人研究組織及公民營事業機構研發部門之研究人員或研發人員：以任用條例規定副教授應具博士學位及博士後 4 年以上工作年資等資格條件為標準，如候選人員「取得博士學位或其同等學歷證書後，曾從事相關之研究工作 4 年以上」之資歷，即得認

	定為「相當副教授之教學、學術研究工作」。
03	教育部 102 年 10 月 2 日臺教人(二)字第 1020147547 號函以，有關民眾建議公務人員曾任私立大專校院教師年資得予採計提敘俸級一案，經轉銓敘部函復略以，曾任私立大專校院教師年資因非屬公部門年資，爰無法採計提敘俸級。
04	教育部 102 年 9 月 10 日臺教高(五)字第 1020134074 號函以，教育部「大專校院一覽表查詢系統」(網址： http://ulist.moe.gov.tw/)，業建有教師學術專長查詢功能，學校於辦理教師升等審議事項，可善加利用。
05	<p>教育部102年10月11日臺教人(四)字第1020153124號函轉銓敘部函，有關簡任(派)非主管人員比照主管職務核給職務加給，請確實依公務人員加給給與辦法第9條第3項規定辦理。其說明如下：</p> <p>一、查公務人員加給給與辦法(以下簡稱加給辦法)第9條第3項規定：「簡任(派)非主管人員職責繁重，得由機關首長衡酌職責程度，比照主管職務核給職務加給。其支給人數扣除兼任或代理主管職務之簡任(派)非主管人數後，不得超過該機關簡任(派)非主管人員預算員額二分之一。但機關簡任(派)非主管人員預算員額僅1人，且職責繁重經機關首長核准者，不在此限。」</p> <p>二、前開規定係考量部分簡任(派)非主管人員雖非擔任主管職務，然因其職責繁重，爰同意得由機關首長衡酌其職責程度後，比照主管職務核給職務加給；惟邇來有立法委員、考試委員表示，部分機關以輪流方式或職等高者優先支領，與加給辦法第9條第3項規定未合。為落實執行，請各機關應確實依前開規定辦理，避免以輪流方式或職等高低逕予支給，以符法制。</p>
06	教育部 102 年 9 月 25 日臺教人(三)字第 1020138438 號函以，行政院人事行政總處公務人力發展中心開發之中高階文官「行動學習管理錦囊」-IM 愛管理 app，

	請中高階公務人員下載運用。
07	教育部 102 年 9 月 10 日臺教人(二)字第 1020133421 號函以，為縮短機關用人時程及加速候用人員之分配作業，請優先遴用各項考試候用人員。
08	教育部 102 年 9 月 23 日臺教人(二)字第 1020141529 號函以，有關「公務人員考試錄取人員訓練期滿請領考試及格證書作業要點」第二點、第五點修正規定，業經公務人員保障暨培訓委員會以 102 年 9 月 14 日公參字第 1028460060 號令修正發布。
09	教育部 102 年 9 月 24 日臺教人(二)字第 1020142934 號函以，有關 102 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試正額錄取人員實務訓練報到及相關注意事項。
10	教育部 102 年 9 月 30 日臺教人(二)字第 1020143671 號函以，檢送行政院所屬各機關及地方機關（學校）103 年公務人員初等考試任用計畫彙總表（核定本）1 份。
11	教育部 102 年 9 月 23 日臺教綜(六)字第 1020140246 號函轉行政院原住民族委員會所送考選部 103 年度(103 年 1 月至 12 月)舉辦各種考試期日計畫表 1 份，其中編號 14 為公務人員特種考試原住民族考試，鼓勵原住民學生踴躍報考。
12	教育部 102 年 9 月 23 日臺教人(二)字第 1020140444 號函以，檢送修正「102 年公務人員特種考試原住民族考試錄取人員訓練計畫」一份。
13	教育部 102 年 9 月 11 日臺教人處字第 1020135295 號函以，檢送「人事服務網」資訊安全強化機制操作手冊計 1 份，自本（102）年 9 月 7 日起實施。
14	教育部 102 年 9 月 11 日臺教人(二)字第 1020136885 號函以，檢送行政院、考試院 102 年 9 月 6 日會同訂定發布之「政府機關(構)改制行政法人隨同移轉繼續任用人員人事管理辦法」條文、總說明、逐條說明及發布令影本各 1 份。
15	教育部 102 年 10 月 8 日臺教高(三)字第 1020130395C 號函以，「國立大學轄內原住民族地區資源共同管理會設置基準」，業經教育部於中華民國 102 年 10 月 8 日以臺教高(三)字第 1020130395B 號令訂定發布。
16	教育部 102 年 9 月 11 日臺教人(三)字第 1020132402 號函以，有關公務人員依法參加兵役召集如遇例假日或國定假日者，由服務機關核實給予補休一案。查公務人員保障法第 23 條規定，公務人員經指派於上班時間以外執行職務者，服務機關應給予加班費、補休假、獎勵或其他相當之補償。另為統一公務人員依法參加

	<p>兵役召集之補休規定，爰有關公務人員參加召集如遇例假日或國定假日者，自即日起，由服務機關依其召集期間遇例假日或國定假日之日數核實給予補休詳細內容，業公告人事室網頁/人事法規/相關釋例項下供參，並以電子郵件轉知本校同仁。</p>
17	<p>教育部 102 年 9 月 11 日臺教人(四)字第 1020135752 號函轉行政院函，「退休(伍)軍公教人員年終慰問金發給辦法」業經行政院於 102 年 9 月 5 日以院授人給字第 10200470391 號令訂定發布施行。已影送主計室及總務處出納組參考，並公告本室首頁最新消息及人事法規目錄/待遇敘薪項下，供同仁查閱。</p>
18	<p>教育部 102 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1020116450B 號書函，重申公立學校退休教職員再任有給之公職，應停止其領受月退休金之權利及原儲存之優惠存款事宜，並依相關規定辦理，詳細內容業公告人事室網頁/人事法規/相關釋例項下供參。</p>
19	<p>教育部 102 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1020116450 號書函轉銓敘部函以，現行「在職亡故公務人員之遺族領受年撫卹金」或「亡故退休人員之遺族領受月撫卹金」或「支(兼)領月退休金之退休人員」，如因相關法定事由而喪失或停止年撫卹金、月撫卹金及月退休金領受權時，其相關發放原則及執行事項一案，詳細內容業公告人事室網頁/人事法規/相關釋例項下供參。</p>
20	<p>教育部 102 年 10 月 4 日臺教人(四)字第 1020136162 A 號書函以，公立學校教職員請領退休金及補繳退休撫卹基金費用、遺族請領撫卹金及撫卹金之請求權時效，優先適用學校教職員退休條例與其施行細則及學校教職員撫卹條例規定，請</p>

	求權經過 5 年不行使而當然消滅，業公告人事室網頁/人事法規/相關釋例項下供參，並以電子郵件轉知本校教職員工，文存查。
21	教育部 102 年 10 月 4 日臺教人(四)字第 1020136162 A 號書函轉銓敘部書函以，公務人員退休法及公務人員撫卹法所定退休金、資遣給與、離職退費、撫慰金、撫卹金之請求權時效，應優先適用公務人員退休法第 27 條及公務人員撫卹法第 12 條之規定，自請求權可行使之日起，經過 5 年不行使而當然消滅，業公告人事室網頁/人事法規/相關釋例項下供參，並以電子郵件轉知本校同仁。
22	教育部 102 年 9 月 11 日臺教人(四)字第 1020134300 號函轉行政院人事行政總處函以，行政院暨所屬機關約僱人員僱用辦法第 9 條因公死亡之認定，同意參照銓敘部 65 年 3 月 24 日(65)台謨特一字第 08528 號函規定，比照公務人員撫卹法第 5 條第 1 項所列各款因公死亡情事辦理。
23	教育部102年10月11日臺教人(四)字第10201479739號函轉行政院函，有關發給按月支(兼)領月退休金(俸)人員102年年終慰問金，其月退休金(俸)基準數額定為新臺幣2萬元以下。
24	教育部 102 年 9 月 16 日臺教人(二)字第 1020137116 號函以，有關行政院修正「行政院運用勞動派遣應行注意事項」，並自 102 年 8 月 30 日生效。
25	教育部 102 年 10 月 04 日臺教政(一)字第 1020141348 號函釋，大專院校教職人員可否應邀參加校內協(學)會團體舉辦之飲宴應酬活動一案。基於教師對學生之課業成績具有考核權，屬有職務上利害關係。依「教育部與所屬機關學校之公務員及教師廉政倫理規範」第七點規定，教師及其眷屬自不宜參加上揭團體舉辦之飲宴應酬活動。如因公務禮儀有必要參加者，應依上開廉政倫理規範第十點規定，請簽報長官核准登錄後始得參加。詳細內容業公告人事室網頁/人事法規/相

	關釋例項下供參，並以電子郵件轉知本校教職員工。
26	教育部 102 年 10 月 1 日臺教人(一)字第 1020147354 號函以，為落實「公僕好體能、行政好效能」，爾後各機關（構）學校召開會議及辦理活動，請避免供應含糖飲料。
27	教育部 102 年 10 月 11 日臺教人(三)字第 1020153112 號函以，行政院勞工委員會謹訂於 102 年 11 月 8 日（星期五）上午 9 時 30 分假國立臺北科技大學國際會議廳（台北市忠孝東路 3 段 1 號）舉辦「台美教師勞動三權之運作與實務專題論壇」，請同仁踴躍參加。
28	教育部 102 年 9 月 18 日臺教師(一)字第 1020143006 號函以，時藝多媒體傳播股份有限公司（旺旺中時媒體集團所屬子公司）辦理「國家地理 125 年經典影像大展活動」教師購票優惠。

業務報導 Business News

01	為辦理本校 103 學年度第 1 學期各系所甄聘專任教師作業，擬統一刊登徵求專任師資公告，各系所如須刊登，已請填復專任教師師資公告需求調查表，並於 102 年 10 月 7 日(一)前擲交人事室彙辦，刻正彙整中，將另案陳核。
02	102 年 9 月 17 日雲科大人字第 1020700506 號重申：本校專任教師(含專業技術人員擔任教學人員)應於辦公時間到校服務，每週至少應留校 4 日從事教學、研究、輔導及協助校務，請各教師確實配合辦理。
03	本校新聘專任教師陳慧巧教師資格送審資料表件，業報請教育部核頒教師證書中。
04	102 年 10 月 7 日(星期一)下午 2 時 30 分至 5 時，在本校國際會議廳二樓會議室(AC224)舉辦發展典範科技大學教師以技術或實務研發成果審查作業聯盟第二次籌備會議，計有 12 所典範科技大學補助學校派代表參加，會中並研討「發展典範科技大學教師以技術或實務研發成果報告申請升等審查標準」草案，另推舉下次籌備會議由國立台北科技大學擔任。
05	本校教務處綜合業務組組員白之恬試用期滿改實，業報請銓敘部動態登記在案。
06	本校總務處薦任第 6 職等至第 7 職等土木工程職系技士職務，已商調交通部公路總局第五區養護工程處工務員莊國賓先生擔任。

07	有關補選 102 學年度教師申訴評議委員會委員一案，經會辦工程、設計與人文學院，並簽請校長核定後，將由張維欽老師、曾思瑜老師、陳淑珠老師遞補，並已完成委員聘書之製發，及公告本校各一級單位知悉。
08	本校 101 學年度教師評鑑案，業提 102 年 9 月 11 日 102 學年度第 1 學期(總第 114 次) 校教師評審委員會審議，並簽請校長核定在案，其中通過永久免評鑑者計 11 人，通過當期免評者計 7 人，通過評鑑者計 11 人，已完成教師評鑑免評鑑證書與教師評鑑結果通知書之製發。
09	有關 102 年度資深優良教師請頒案，業將請領清冊及獎勵金統計表報送教育部，計 49 名教師符合請頒資格，並業經教育部核定，獎勵金已於教師節前夕撥入各申請教師帳戶。
10	本校公務人員 102 年 5-8 月平時考核，已簽請校長核閱，奉核後將留置人事室備查。
11	101 學年度服務優良教師及績優員工選拔，業於 102 年 10 月 9 日 (星期五) 召開甄選委員會辦理完成，並簽請校長核定中，將於奉核後廣續辦理相關表揚事宜。
12	請各位校務基金工作人員，於今(102)年 10 月結束前完成規定之訓練課程時數(1 至 10 月份行政助理 20 小時、助理員 10 小時)。
13	本校預定每三個月召開勞資會議，各位同仁如有建議事項，可透過各勞資會議之勞方代表提出建議方案。
14	重申專案計畫項下兼任助理、臨時人員於本校投保勞工保險、全民健保及勞工退休金提繳事宜，凡符合投保資格者請依規定時程提出申請，以免貽誤當事人投保權益，致生勞資糾紛及主管機關之相關行政處罰。

15	教育部公務人員協會為關心同仁醫療保障，特洽請保誠人壽提供團體保險優惠福利專案，教職員暨眷屬均可加保。
----	--

人事動態 Personnel Change

一、人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
黃怡慧	辭職	研究發展處 教卓助理		102.9.17
李幼如	辭職	資訊中心行政及諮詢組 行政助理		102.10.01
黃翠侶	調任	主計室第 1 組 專員	主計室第 3 組 專員	102.10.01
張紋綺	調任	主計室 3 組 組員	主計室第 1 組 組員	102.10.01
蔡孟涵	辭職	國際事務處國際學生組 行政助理		102.10.01

當月壽星 Month Birthday

102 年 10 月份壽星名單							
單	位	姓	名	單	位	姓	名

工程學院	陳巧怡	數位媒體設計系	周玟慧
工程科技研究所	謝祝欽	漢學應用研究所	李哲賢
機械工程系	林永春	技術及職業教育研究所	陳宜君
	何昭慶	休閒運動研究所	鍾志強
	張嘉隆	應用外語系	李淑蓉
林明星	唐慎思		
賴沅琬	陳秋伶		
電子工程系	陳錫釗		葉惠菁
資訊工程系	黃胤傳	文化資產維護系	洪碧苓
	王文楓		林煥盛
環境與安全衛生工程系	林啟文	通識教育中心	陳信華
	莊桂芳		王于瑞
	易逸波	校長室	簡黃妙香
	施明倫	副校長室	林淑琇
	錢葉忠	教務處	劉壁珍
管理學院	劉淑君	教務處出版組	董怡蘭
工業工程與管理系	張愷倫	教務處註冊組	劉文彬
	呂學毅	教務處綜合業務組	塗怡惠
企業管理系	俞慧芸	學務處生輔組	徐雅涵

資訊管理系	張青桃	學務處軍訓組	邱達時
	陳重臣	學務處衛教組	陳涵萬
	施學琦	總務處出納組	張書慈
財務金融系	林信宏		賴源和
會計系	林有志	總務處事務組	林美麗
	陳慧巧	總務處保管組	劉玲伶
設計學研究所	黃世輝	總務處營繕組	詹志宏
	王柔蘋	總務處駐警隊	蕭永欽
工業設計系	翁註重	資訊中心系統組	曾軒彬
	何明泉	國際事務處國際教育行政組	邱瓊華
視覺傳達設計系	顧理	圖書館	高勝期
	廖志忠	圖書館系統資訊組	張桂逢
建築與室內設計系	曾國維	圖書館典閱組	李明娟
	曾釋濱		邱柏樹
	聶志高	諮商輔導中心	陳淑芳
	林佳正	環境安全科技中心	鄭江海
創意生活設計系	謝子良	主計室第一組	謝達緯
數位媒體設計系	盧麗淑	主計室第二組	李怡葳
	陳思聰	主計室第三組	陳美岑

8 種降低膽固醇的食物

康健雜誌 作者：黃惠如

現代人常在不知不覺間吃了太多膽固醇過高的食物。在此為大家介紹 8 種可以降低膽固醇的食物，幫助你避免心血管疾病。

糟糕!膽固醇指數又升高了!也許你正在為數字懊惱,其實許多人和你有相同的煩惱。根據衛生署「國民營養健康狀況變遷調查」,成年人每人每天膽固醇平均攝取 357mg,遠超過建議值 300mg 以下,脂肪比例佔熱量來源的 34.6%,也高於建議的 30%以下。「我們目前的飲食型態,是對心臟很不友善的型態,」台大醫院營養部臨床組組長陳珮蓉表示。

你應該已經知道海鮮、蛋黃、內臟是高膽固醇的食物,少碰為妙,你可知道,其實還有很多食物會幫助你的膽固醇指數健康一些?

以下介紹 8 種可以降低膽固醇的食物:

1.黃豆

豆類是大自然中,最便宜、最普遍、最有效的抗膽固醇食物,美國肯德基大學醫學院詹姆士安德魯博士認為。

研究指出,每天吃 28 克的豆類食物,可以降低 10%總膽固醇、LDL(壞的膽固醇)和三酸甘油脂。

美國食品藥物管理局(FDA)已經核准食品業者可以在黃豆食品上標示,「黃豆可以降低膽固醇、預防心血管疾病」的保健功效。

想要降低膽固醇,可以把黃豆製品如豆腐、豆漿、味噌列入平日飲食中。有家族性心血管疾病病史的台北榮總營養部臨床組組長楊雀戀,每天中午吃自助餐時,不忘把一大塊滷豆腐放入盤內。

2.燕麥片

早晨一杯燕麥片是對心臟友善的好早餐。

燕麥中主要破壞膽固醇的物質，叫做「β-聚葡萄糖」，是一種可溶性纖維，能妨礙膽固醇的製造與吸收。

研究發現，每天只要吃三分之二杯乾的燕麥片，就能降低膽固醇 16%。

3. 鮭魚

想吃肉的時候，建議你就吃魚。從很多方面來看，魚中的 Omega-3 脂肪酸都對心臟有好處。如 Omega-3 脂肪酸可以降低血壓、三酸甘油酯，也可以預防中風。

單從膽固醇的觀點來看，Omega-3 脂肪酸也能增加血液中好的膽固醇 (HDL)，研究發現讓膽固醇正常的人一天吃一磅的鮭魚，連續吃 40 天，HDL 大大增加。

不只是鮭魚，其他富含 Omega-3 脂肪酸的深海魚也一樣可以增加 HDL，如鮪魚、沙丁魚、鯖花魚等。

4. 橄欖油

愈飽和的油 (如豬油)，愈會增加膽固醇的含量，都不建議使用。

而不飽和的油 (如沙拉油、葵花油)，雖然能降低膽固醇，卻也會同時降低好的膽固醇 (HDL)。

橄欖油因為它的單元不飽和脂肪酸可以降低膽固醇，卻可以維持好的膽固醇的量，是最佳選擇，其他如芥花油也有相同效果。

橄欖油近年來不斷受到推薦，還因為橄欖油中發現維生素 E、多酚等抗氧化物質，能讓壞的膽固醇免於被氧化。

傳統用油如麻油、花生油，單元不飽和脂肪酸的含量僅次橄欖油、芥花油一級，可以搭配使用，例如燙青菜後滴幾滴麻油，也對心臟有益。

5. 蘋果

蘋果和其他含有豐富果膠的水果，都可以降低壞的膽固醇 (LDL)。

法國的研究人員讓一組男女每天都吃兩三個蘋果一個月後，發現他們的 LDL 都降低了。最近還發現蘋果中還含有另一項物質維生素 K1，也能延緩 LDL 氧化。

6. 葡萄柚

葡萄柚中有一種可溶性纖維可以降低 LDL，美國佛羅里達大學研究發現，每天吃兩杯半的葡萄柚果肉，可以降低 10% 的 LDL。

含有可溶性纖維的食物，都可以增加膽固醇的的排泄，哪些食物最多？「QQ、滑滑、黏黏、脆脆的食物，」台大陳珮蓉組長形容，如木耳、菇類、海帶、洋菜等。

7. 茶

老祖宗的飲食智慧再度得到證實。近年來發現，綠茶、烏龍茶中的多酚，可以提高好的膽固醇。

普洱茶萃取物的實驗中，也發現可以降低血液中膽固醇量。

台大食品科技研究所教授孫璐西就建議大家，養成「持續、經常」的飲茶習慣。

8. 大蒜

平凡的大蒜最近一直被發現在健康上的價值。

紐約的研究人員研究發現，大蒜可以降低總膽固醇，也可以降低壞的膽固醇。

在西雅圖的實驗也發現，每天服用 1 粒相當於 3 瓣大蒜的大蒜油丸，也可以增加 23% 好的膽固醇。

清楚了哪些食物可以抗膽固醇，你還必須知道每一餐中如何選擇，才不會不知不覺間，又讓膽固醇升高。

◆盯緊吃的肉

想要在飲食中降低油脂和膽固醇，都要盯緊每天所吃的肉。

儘量吃瘦肉，雞肉要去皮。每天只能吃 5 兩肉，「1 兩約是兩根手指大，」陳珮蓉組長伸出手指。

另外培根、火腿、香腸這些食物看不見的油脂其實很高，而且都是飽和脂肪，會增加膽固醇的量，最好儘量避免。

◆注意油脂的陷阱

就算你家裡已經乖乖地用了橄欖油煮菜，還有很多地方都是油的陷阱。

例如糕點，中式的往往含有豬油；西式的往往是奶油或是植物油（瑪其琳），別以為植物油沒關係，這種植物油其實已經氫化，與飽和的動物油無異，榮總營養部臨床組組長楊雀戀強調。

還有鐵板燒用的那塊油，也是奶油。

◆別忘了奶精

你也許早就知道要喝低脂或脫脂的牛奶，但是你愛喝咖啡或珍珠奶茶嗎？奶精可是用椰子油製成，是少數飽和脂肪很高的植物油，一匙粉狀奶精就有 3g 的飽和脂肪。

你有沒有發現，這些對心臟友善的飲食，其實就是對身體友善的飲食型態。多攝取豆類、深海魚當做蛋白質來源；多吃富含纖維的食物、選擇好油，這樣的飲食型態也能帶領你走向健康。