



台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce
of Greater Houston

休士頓台灣商會秘書處

P. O. Box 772881, Houston, TX 77215-2881

E-mail: tchouston@gmail.com

<http://www.tchouston.org>

2019年10月

Vol. 33 No. 5

第三十三屆理事會

會長：

張智嘉 (281) 772-8810

副會長：

楊禮維 (281) 340-0412

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

秘書長：

張園立 (832) 788-1858

財務長：

吳宏傑 (713) 975-8252

理事：

張世勳 (713) 965-9060

陳元憲 (832) 643-6140

廖珮君 (832) 818-0840

姚義 (832) 866-3377

莊雅玲 (713) 596-6904

張碩仁 (713) 368-7200

古玉枝 (832) 328-1888

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

秘書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諱 戴建民

吳重華 張吉正

張仲庸 洪恭儀

吳本立 吳文馨

張世勳 鄭嘉明

王敦正 方台生

林飛虎 張智嘉

李雄 陳志宏

梁慶輝

榮譽會長：

王敦正 李雄

吳堯明 楊崇肯

陳舜哲 方台生

陳志宏 梁慶輝

鄭嘉明



會長的話

Message From The President

各位會友，各位朋友，大家好：

登高望遠、賞菊東籬下，中國人傳統四大祭祖大節慶，九九重陽節又稱登高節，在台灣到處都是山，爬山從小就一直是大家共同休閒活動重要選項，山上步道、古樹、森林浴，充滿在記憶中，幾十年生活在休士頓這一片大平原與在此出生的孩子們，對登山重陽節的意境，只有在古老國畫作品中遐想一番了。

光輝燦爛的十月國慶慶祝活動已在海外各地展開，幾十年來被問到從那裡來的，總是非常驕傲的告訴他們我從台灣、中華民國、最後還是加上一句、自由的中國。今天同樣這個回答已經有些模糊感，當初在金門望著對岸的鐵幕，今天已經是世界重要經濟體了。海外僑胞的愛國之心永遠是最強烈的，在國外飄零愈久，對於我們生長的地方愛護和捍衛愈強烈，有著家的歸屬感。

本會收到兩張感謝狀，僑委會及僑教中心，感謝本會協助辦理2019年台灣青年海外搭橋計劃，以及推動台灣參與世界衛生組織及大會活動，在此感謝大家的參與及理事們的辛勞，是本會的榮耀。

秋高氣爽，烤肉登場，十月二十日公園見。

會長 張智嘉 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲秋季烤肉

Time 時間：Oct. 20, 2019 Sunday 11:30am - 2:00pm

Place 地點：Eldridge Park

2511 Eldridge Rd., Sugar Land, TX 77478

費用：大人\$8元，小孩\$5元

▲新春聯歡會

Time 時間：Jan. 1, 2020 Wednesday 6:30pm

Place 地點：八達餐廳 (Great Wall Restaurant)

11332 Beechnut, Houston, TX 77072, Tel: (281) 983-0188

費用：\$35元 / 人

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail或洽秘書處呂明雪(832) 483-5162，(713) 721-5501及會長張智嘉(281) 772-8810。



會務報導

休士頓台灣商會第33屆理事會第5次會議

時間：2019年10月2日

地點：八達餐廳

出席：張智嘉、張碩仁、莊雅玲、廖珮君
吳宏傑、陳元憲、張世勳、古玉枝
陳第元、梁競輝、楊禮維

請假：陳逸玲、張園立

議程：

- 一、通過上次會議記錄
- 二、會長報告：
- 三、各工作小組工作分配及報告：

財務組：收支平衡，財務情況一切正常。

會員組：這個月沒有新會員。

活動組：參考以下討論事項。

通訊組：本月沒有通訊更新。

公關組：10月8日雙十國慶酒會，經文處將發出邀請函，歡迎理事們撥空參與。

四、討論事項：

4.1：10/20 秋季烤肉活動工作分配: 理事們請於 10:30 a.m. 報到。

4.2：1/1/2020 新春聯歡會定在八達餐廳舉行，理事會再去確認日期跟桌數。

五、臨時動議

六、散會。

Business Discussion & Announcement

1. Matters and issues discussed during last month's meeting are hereby approved by the board.

2. President Report:

3. Committee Assignment and Report:

- Treasurer: Treasure reports on the status of income and expenditure.
- Membership Committee: No new member this month.
- Activity Committee: No update from Activity Committee.
- Communication Committee: No update from Communication Committee.
- Public Relationship Committee: October 8, 2019 National Day Reception of the Republic

of China (Taiwan) TECO will send out invitation. All committees are encouraged to attend.

- Seminar Committee: See below for Seminar activities.

4. Discussion.

4.1 Fall BBQ event on 10/20. Committee discuss and assign duties to each board members.

4.2 Annual Spring Party will be held on Jan. 1, 2019. Location is at Great Wall Restaurant. Director will confirm date and number of tables with the restaurant.

5. Topic: None.

6. Meeting Adjourned.

台商園地

比燕麥厲害 快吃10大降血脂食材



燕麥一直被視為降膽固醇的好食材，但除了燕麥之外，其實，你還可以吃10大降血脂明星食材！

1. 薏仁：中原大學生物科技系教授蔡敬民曾接受衛生署委託研究，發現每天吃50~100克的薏仁，可幫助降低膽固醇；而且他發現，薏仁降膽固醇的效果，比燕麥更好。

2. 菇類：台灣人常吃的香菇很罕見地提供人

體所需的8種必須氨基酸，以及必須脂肪酸亞麻油酸（omega 6）。亞麻油酸為多元不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇，調節血小板凝結。其他像金針菇也富含水溶性纖維，有吸附膽酸的功能，可減少腸道吸收膽固醇，降低血脂。

3.堅果：杏仁、花生、胡桃、腰果、栗子等堅果類含有多元不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇，還能維持動脈血管的健康和彈性。但堅果唯一的缺點就是熱量太高。專家建議不妨每週吃兩次、每次吃8克，大約握在手心鬆鬆一把的量，即可獲得豐富不飽和脂肪酸和抗氧化劑。



杏仁、花生、胡桃、腰果、栗子等堅果類含有多元不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇。

4.黑木耳：黑木耳高纖助排便，加速膽固醇排出體外，且含抗血小板凝結物質，能活血化瘀，預防動脈硬化，去蒂煮水約20分鐘當茶飲用，平時也可多用黑木耳炒菜、煮湯。

5.黃豆：黃豆的飽和脂肪量低，且不含膽固醇，用大豆蛋白質取代動物性蛋白質，可降低血中總膽固醇，低密度膽固醇、三酸甘油酯，而又不影響高密度膽固醇。黃豆所含的異黃酮素與纖維質也可能有降低膽固醇的作用，每天攝取20~50克大豆蛋白質，約可降低4~8%的壞膽固醇和三酸甘油酯。



黃豆的飽和脂肪量低，且不含膽固醇。

6.多脂魚：多脂魚中的omega-3脂肪酸可以經由影響血脂質，降低三酸甘油酯濃度、減緩血液凝集速率、發揮心血管保護作用。減少冠狀動脈心臟疾病的罹病和死亡率。多脂魚包括鯖魚、秋刀魚、海鰻等魚類，最好能夠每週至少吃到二份。

7.芭樂：芭樂有多種植化素，維生素C含量高，印度心臟研究室發現，吃芭樂總膽固醇、三酸甘油酯、低密度（壞的）膽固醇都會明顯下降，同時，高密度（好的）膽固醇則會增加。



芭樂有多種植化素，維生素C含量高，印度心臟研究室發現，吃芭樂總膽固醇、三酸甘油酯、低密度（壞的）膽固醇都會明顯下降。

8.柳橙：因其中含植物固醇（plant sterols或稱stanol），是一種與膽固醇結構類似的化學物質，可以和膽固醇在腸道裡競爭吸收的管道，進而降低血液中膽固醇的量。有研究指出，每天攝取植物固醇劑量為2~3公克，可降低6~15%壞的膽固醇（LDL），而不影響好的膽固醇（HDL）。

9.孜然粉：孜然能幫助代謝，且內含人體無法自行合成的植物醇（phytosterol），能阻斷腸道吸收膽固醇，有助預防心血管疾病。炒菜加點孜然粉，減脂又降膽固醇。

10.紅藜：紅藜是原住民的傳統食材最近大紅大紫。紅藜的膳食纖維多達14.5克，是燕麥的3倍、地瓜的6倍。膳食纖維能降低膽固醇、促進腸胃消化功能，還能增加飽足感。先將紅藜清洗三遍，紅藜與水以1：2比例放入電鍋蒸煮，煮熟後的紅藜會發出微卷細芽，再與煮熟的白米飯攪拌均勻，最是能品嚐原味。

（文載自〔中時電子報〕）

吃生魚片沾「芥末」可以殺菌？台大醫師破除迷思



許多人吃生魚片都喜歡沾哇沙米，認為哇沙米有殺菌作用，但其實哇沙米裡的成分「異硫氰酸鹽」只能抑菌並不能殺菌。

許多人吃生魚片時喜歡沾哇沙米一起吃，除了享受嗆鼻的味道，更是因為聽聞哇沙米具有殺菌的作用。但近日台大醫院兒科醫師吳其穎指出，其實哇沙米並不會殺菌只會「抑菌」，而且哇沙米跟芥末是完全不一樣的東西，破除許多人的迷思。

日前醫師吳其穎在個人Youtube頻道「蒼藍鴿的醫學天地」分享，許多人會把哇沙米稱為芥末，但其實他們一點關係都沒有，這是人們以訛傳訛，口語上的誤用留下來的結果，哇沙米和芥末（Mustard）是完全不一樣的東西。

吳其穎表示，日文中的哇沙米（わさび）精確來說是指山葵，它的莖部可以被研磨成山



葵泥，也就是最正統、高檔的壽司店所使用的哇沙米。而現今許多店面所使用的哇沙米或超市裡賣的哇沙米粉，其實都是使用類似有嗆鼻味的辣根以及綠色食用色素所製作出來的仿製品。

吳其穎也說，哇沙米和芥末（Mustard）其實一點關係都沒有，大家最常接觸到的芥末，是美式餐廳中的黃芥末醬或法式餐廳製做羊排所使用的第戎芥末醬（Dijon mustard），這種芥末是由芥菜類蔬菜的籽經過研磨後，再加上水、醋或酒等調味品調製而成的。芥末醬的確會有刺激性，但本質上與山葵或辣根所製成成的哇沙米是完全不同的。



而山葵或辣根到底有沒有殺菌的作用，吳其穎表示，山葵和辣根之所以嗆辣的原因，在於它們辛辣的成分「異硫氰酸鹽」，這種成分在某些研究中已經證實能夠抑制細菌的生長。

這代表著如果今天這塊生魚片沾了哇沙米，那麼上面細菌生長速度可能會變慢，但如果這片生魚片上本來就有很多細菌，沾了哇沙米後原本的細菌依然會存在，它們只是分裂繁殖的速度變慢了而已。

吳其穎表示，說生魚片沾哇沙米可以殺菌其實只是說心酸的，但也提到生魚片本身的新鮮度和處理的過程才是最重要的，如果處理過程不當或是保鮮不當，上面眾多的細菌可能會入侵腸胃，以致上吐下瀉，也有可能將寄生蟲吞下肚，造成寄生蟲感染或腸胃不適。

（文載自〔聯合元氣網〕）