



本院要聞

本院生物多樣性中心主任李文雄院士 榮獲 2009 年孟德爾獎章

本院生物多樣性研究中心特聘研究員兼主任李文雄院士，以其傑出的遺傳學與演化論之學術貢獻，於 2009 年 11 月 13 日榮獲英國遺傳學會(Genetics Society)頒授 2009 年孟德爾獎章 (Mendel Medal)。李院士為第一位獲此殊榮的亞洲科學家。

這是李文雄院士繼 2003 年榮獲遺傳學和演化學領域最高國際殊榮「巴仁獎」(Balzan Prize) 之後，再度榮獲的國際學術肯定。李院士專長研究演化生物學、人類遺傳學、基因體學。今年 10 月，李文雄院士亦當選由來自 90 個國家的 900 多位院士所組成的「發展中世界科學院」(The Academy of Sciences for the Developing World, TWAS) 院士。

創立於 1919 年，英國遺傳學會是國際間歷史最悠久的遺傳學組織，目前擁有 1,700 位會員，孟德爾獎章是該學會所頒授的最高學術榮譽，為紀念遺傳學之父格里哥·孟德爾 (Gregor Johann Mendel) 所設立。近年來許多得獎者為諾貝爾獎得主，包括：2007 年得獎者 Dr. H. Robert Horvitz (2002 年諾貝爾生理暨醫學獎得主)，以及 2000 年得獎者 Dr. James D Watson (DNA 雙螺旋架構的理論提出者、1962 年諾貝爾生理暨醫學獎得主)。

李院士應邀出席英國遺傳學會暨英國皇家學會(The Royal Society)聯合年會：「遺傳學與演化之因：達爾文之後 150 年進展」研討會 (Genetics and the Causes of Evolution: 150 Years of Progress Since Darwin)，為期兩

天，並於當地時間 13 日下午發表孟德爾講座演說 (Mendel Lecture)。

參考網站：

<http://www.genetics.org.uk/page/2729/Mendel-Lecture.html>

崔琦院士鄒至莊院士榮獲香港科技大學 頒授榮譽博士

2009 年 11 月 13 日香港科技大學頒授本院數理組崔琦院士理學榮譽博士，以及本院人文及社會組鄒至莊院士工商管理學榮譽博士。

1992 年當選本院數理組院士的崔琦教授為諾貝爾物理學獎得主，目前是美國普林斯頓大學電機工程學系教授(1982--)。1982 年崔琦院士與同儕，透過實驗發現為分數量子霍爾效應的現象(Fractional Quantum Hall Effect)，對此後 25 年固態物理學之應用與發展，具有深遠的效用，乃獲頒諾貝爾物理學獎。

崔琦院士曾榮獲巴克萊獎 (Buckley Prize, 1984)、富蘭克林物理學獎 (Benjamin Franklin Award in Physics, 1988)。崔院士同時是美國科學院院士、美國物理學會會士、美國科學促進學會會士、中國科學院外籍院士、美國國家工程學院院士。

1970 年當選本院人文及社會組院士的鄒至莊教授，專長於動態經濟學，目前是美國普林斯頓榮休教授。鄒至莊院士共出版專書 14 部，發表論文超過 200 篇。1960 年代，鄒至莊院士完成著名的「鄒氏檢驗」(Chow Test)，這項經濟學系學生必學的定律，是一組極優秀的動態經濟分析與控制的方法，此研究成果奠定鄒至莊院士的崇高學術地位。

鄒至莊院士同時是美國哲學學會會士、經濟計量學

本期要目

- | | |
|---------|--------|
| 1 本院要聞 | 2 學術活動 |
| 5 公布欄 | 6 知識天地 |
| 10 學術演講 | |

編輯委員：李志豪 趙奕婷 梁博煌 余敏玲 羅紀瑛

排版：黃淑娥 啟耀廣告印刷事業有限公司

<http://newsletter.sinica.edu.tw/>, <http://newsletter.sinica.edu.tw/en/>

E-mail: wknews@gate.sinica.edu.tw

地址：台北市 11529 南港區研究院路 2 段 128 號

電話：2789-9488 · 2789-9872；傳真：2789-8708

《週報》為同仁溝通橋樑，如有意見或文章，歡迎惠賜中、英文稿。本報於每週四出刊，前一週的週三下午 5:00 為投稿截止時間，逾期稿件由本刊視版面彈性處理。投稿請儘可能使用 E-mail，或送總辦事處秘書組綜合科 3111 室。

會院士，以及美國統計學會院士。自 60 年代到 80 年代，鄒院士亦曾受邀對台灣海峽兩岸經濟政策提供建言，其改革方案，並且皆已具體展現為雙方經濟發展的成果。同時，鄒至莊院士積極規劃各種進修管道，培訓數百名年輕學子赴美加留學，奠定豐碩的教育成果。

參考網站：崔琦院士<http://www.ee.princeton.edu/bios/tsuibio.html>

鄒至莊院士<http://www.princeton.edu/~gchow/>

人事動態

環境變遷研究中心高樹基副研究員奉核定為研究員，聘期自 98 年 11 月 16 日起。

人文社會科學研究中心張雯勤助研究員奉核定為副研究員，聘期自 98 年 11 月 12 日起。

學術活動

學術交流

生物化學研究所特聘研究員蔡明道所長，於 98 年 11 月 24 日至 28 日赴中國進行學術訪問。出國期間，所務由吳世雄副所長代理。

台北-上海材料化學學術研討會

時間：98 年 11 月 28-29 日

地點：本院化學所周大紓講堂

Time	Nov. 28 (Sat)	Nov. 29 (Sun)
09:00-09:10	Opening (Director Prof. Yu-Tai Tao)	
	Session 1	Session 5
09:10-09:40	Chair: Prof. Sunney I. Chan 陳長謙	Chair: Prof. Chin-Ti Chen 陳錦地
09:40-10:10	Prof. Cheng-Xue Zhao 趙成學	Prof. Wan-Bin Zhang 張萬斌
10:10-10:40	Prof. Jye-Shane Yang 楊吉水	Prof. Chien-Chung Chen 鄭建中
	Prof. Long Lu 呂龍	Dr. Hai-Ying He 賀海鷹
	Session 2	Session 6
11:10-11:40	Chair: Prof. Ling-Kang Liu 劉陵崗	Chair: Prof. Jiann T'suen Lin 林建村
11:40-12:10	Prof. Wen-Jun Lu 陸文軍	Prof. Kuang-Lieh Lu 呂光烈
	Prof. Shu-Hua Chien 簡淑華	Prof. Zhan-Ting Li 黎占庭
	Session 3	Session 7
14:00-14:30	Chair: Prof. Chao-Ping Hsu 許昭萍	Chair: Prof. Shih-Sheng Sun 孫世勝
14:30-15:00	Prof. Teruo Shinmyozu 新名主輝男	Prof. Xue-Feng Qiang 錢雪峰
15:00-15:30	Prof. Tung-Kung Wu 吳東昆	Prof. Shun-Ai Che 車順愛
	Prof. Man-kit Leung 梁文傑	Prof. Shin-Guang Shyu 徐新光
	Session 4	Session 8
16:00-16:30	Chair: Prof. Chih-Hsiu Lin 林質修	Chair: Prof. Wen-Shan Li 李文山
16:30-17:00	Prof. Zhao-Guo Zhang 張兆國	Prof. Teh-Chang Chou 周德璋
	Prof. Chien-Tien Chen 陳建添	Prof. He-Qing Tang 唐和清
18:30	Banquet hosted by 陶雨台	Dinner

2009 制度與行為研究專題中心年終計畫成果會議

會議日期：98 年 11 月 26 日 (週四)

會議地點：本院人文社會科學館第一會議室

報名網址：<http://www.rchss.sinica.edu.tw/conf/20091126/>

主辦單位：中央研究院人文社會科學研究中心制度與行為研究專題中心

2009 總體經濟計量模型研討會

時間：98 年 11 月 26 日 (週四) 至 27 日 (週五)

地點：中央研究院經濟研究所

主辦單位：中央研究院經濟研究所、行政院主計處

參考網址：<http://www.econ.sinica.edu.tw/2009MMW/index4.php?lang=tw>

史語所邀請 Jessica Rawson 教授擔任 2009 年「傅斯年講座」

歷史語言研究所 2009 年「傅斯年講座」，敦請英國牛津大學副校長暨 Merton 學院院長 Jessica Rawson 教授擔任。Rawson 教授是牛津大學中國藝術與考古學專家，1990 年榮膺英國社會科學院院士。她專長中國周漢文化、中國古代禮儀青銅器、中國古代裝飾傳統研究，並出版許多相關著作。自 1975 年開始，她多次參加中國的考古遺址挖掘工作。為表彰她對中國研究的突出貢獻，英國女王授予她爵士頭銜榮譽 (2002 年)。

此次應邀來台，將以「Stimulating Change: Interaction between the Chinese States and Inner Asia」為主題，舉行三場演講，歡迎蒞臨參加。

第一場

※演講前頒發「傅斯年獎學金」

講題：New forms of jade and agate ritual burial dress in the Western Zhou and early Spring and Autumn period: contributions from beyond the Chinese States

時間：2009 年 12 月 7 日 (週一) 上午 9：30

第二場

講題：Exotic artefacts and stone tombs, Interaction with Inner Asia in the Qin and Han periods

時間：2009 年 12 月 8 日 (週二) 上午 10：00

第三場

座談 (Symposium)：Realistic animal motifs in jade and bronze, 1200-700 B.C.

時間：2009 年 12 月 10 日 (週四) 上午 10：00

地點：本所研究大樓 704 會議室



臺灣研究在法國與臺灣史新研究研討會暨 2009 林本源中華文化教育基金會年會

時間：98 年 12 月 3 日 (週四)

地點：本院人文社會科學館北棟 3 樓第一會議室

12 月 3 日 (週四)

議程	主持人	主講人	講題	與談人
8:30-9:00	報到			
9:00-9:10	開幕式	許雪姬(本院臺史所所長)、林瀚東(林本源中華文化教育基金會董事長)、黃富三(本院臺史所研究員)		
9:10-10:45	第一場	黃富三(本院臺史所研究員)	The French Research Group in Taiwan Studies within the CNRS (2006-2009): An Intellectual History Training a new generation of Taiwan specialists in France: Past Experience and Challenges Ahead	陳三井(本院近史所兼任研究員)
11:05-12:30	第二場	Stéphane Corcuff (里昂大學政治學院副教授)	Taiwan-Related Archives in France: A Tentative Typology 台法學術研究現況	Paul Jobin (法國現代中國研究中心台北分部主任)
14:00-15:40	第三場	許雪姬 (本院臺史所研究員)	辜神徽(臺灣師範大學臺灣文化及語言文學研究所碩士論文)	翁佳音(本院臺史所副研究員)

14:00-15:40	第三場	許雪姬(本院臺史所研究員)	吳玲青(東京大學大學院人文社會研究科アジア文化研究東アジア歴史社會博士論文)	清代中葉臺灣的米價動向與米穀流通結構--米價與「臺灣」變遷的關係(1783-1850)	林文凱(本院臺史所助研究員)
16:00-17:40	第四場	鍾淑敏(本院臺史所副研究員)	林丁國(政治大學歷史系博士論文)	內外交鋒：日治時期臺灣運動員的島內外競賽表現	林玫君(臺灣師範大學體育系副教授)
			王昭文(成功大學歷史系博士論文)	日治時期基督徒知識份子與白話字運動(1920-30年代)	吳叡人(本院臺史所助研究員)
17:40-17:50	閉幕式				

主辦單位：中央研究院臺灣史研究所、林本源中華文化教育基金會

參考網址：www.ith.sinica.edu.tw

臺灣青少年成長歷程研究第三次學術研討會

時間：98年12月4-5日(週五-六)

地點：本院人文社會科學館3樓第二會議室

12月4日(週五)

議程	主持人	主講人	講題	評論人
8:50-9:20	報到 Check In			
9:20-9:30	開幕 Opening: 蕭新煌 所長			
9:30-10:30	楊文山	Lingxin Hao	Adolescent Growth and Transitions: Life Course Perspective and Longitudinal Analysis	
10:50-12:10	侯崇文	Wen-shan Yang	Parental Control and Teenage Sexual Debuts in Taiwan	吳文琪
		Chi Chiao Chin-Chun Yi	Gender and Transition to Engaging in Sex among Taiwanese Young People	李思賢
13:30-14:50	蘇國賢	黃芳玫、林品妤	同儕效果對於青少年抽菸、喝酒或吸食藥物的影響	陳端容
		Shuping Tzeng Chin-Chun Yi	Self-esteem, Gender Role Attitude and Delinquent Behaviors Among Taiwanese Adolescents	謝靜琪
15:20-17:20	熊瑞梅	黃朗文	台灣青年之工作價值觀與職業抱負	黃毅志
		Kuo Hsun Ma Chin-Chun Yi	Student Engagement and Teacher-Student Relationship Influence on High School Tracking	陳婉琪
		Gang-Hua Fan Chin-Chun Yi	The Underlying Mechanism Linking Family SES to Depression in Late Adolescence: Aspiration Discrepancy in Educational Achievement and Emotional Support	葉光輝

12月5日(週六)

議程	主持人	主講人	講題	評論人
9:00-9:30	報到 Check In			
9:30-10:10	張晉芬	呂玉瑕、周玉慧	青少年性別角色態度之變遷：性別的比較	潘恩伶
10:30-11:50	朱瑞玲	周玉慧	青少年期人際經驗與成人期社會技巧	孫倩如
		吳明燁	扮「白臉」或「黑臉」？教養方式對於親子依附的影響	章英華
13:30-14:50	陳東升	張明宜、謝雨生	友誼網路與青少年憂鬱	吳齊殷
		李宗榮、吳齊殷	台灣青少年友誼網路結構洞的成因與影響	熊瑞梅
15:20-16:40	李隆安	楊文山、李俊豪	青少年的打工經驗對學業表現與偏差行為之影響	張峰彬
		林桂綉、林定香、謝沛霖	青少年成長歷程計畫流失分析	楊志堅

主辦單位：中央研究院社會所·家庭與生命史研究群

參考網址：<http://www.typ.sinica.edu.tw/>

網址：<http://www.ios.sinica.edu.tw/ios/seminar/prog20091204.pdf>

主辦：中央研究院社會學研究所、家庭與生命史研究群

第四屆臺、義、澳三方分析與應用國際學術研討會

時間：98 年 12 月 7-11 日 (週一 - 五)

地點：本院數學所

會議網址：

http://www.math.sinica.edu.tw/www/file_upload/conference/200912_TRI/main.htm

主辦單位：中央研究院數學研究所

大會聯絡：陳麗伍小姐，電話：(02)2785-1211 分機 341，

E-mail：liwuchen@math.sinica.edu.tw



全球正義與世界秩序學術研討會

時間：2009 年 12 月 7 至 8 日

地點：本院學術活動中心第一會議室

主辦單位：本院人社中心之「政治思想研究」專題中心

聯絡人：沈玫瑰小姐

電話：02-27898136

傳真：02-27854160

報名網址：<http://www.rchss.sinica.edu.tw/politics>



「組織、產業與市場」工作坊

主辦：中央研究院社會學研究所

時間：2009 年 12 月 11 日 (星期五)

地點：中央研究院社會學研究所會議室(R802)

網址：<http://www.ios.sinica.edu.tw/ios/seminar/agenda20091211.pdf>



公布欄

「第八屆有庠科技獎」開始受理申請

財團法人徐有庠先生紀念基金會為獎助科技研發及創新，特設置「有庠科技獎」，獎項包括「有庠科技講座」、「有庠科技論文獎」、「有庠科技發明獎」。各獎項皆分為「奈米科技」、「通訊光電」、「生技醫藥」及「綠色科技」4 大類。講座得獎人將獲頒中、英文聘書、獎座及榮譽酬金新台幣 100 萬元整；「論文獎」及「發明獎」得獎人則獲得中、英文獎狀、獎座及獎金新台幣 20 萬元整。欲申請者，請於 12 月 31 日前備妥申請資料逕寄該會。詳細辦法及相關申請資料請至網址<http://www.feg.com.tw/yzhsu/>查閱或下載。

潘文淵文教基金會「2010 年度研究傑出獎」開始受理申請

潘文淵文教基金會為表揚國內外電子、資訊及通訊等相關領域之華裔研究傑出人士，特設置研究傑出獎，得獎者可獲頒獎座及獎金新台幣 50 萬元。各所(處)、研究中心如有推薦人選，請備妥相關申請書表資料，於 99 年 1 月 15 日前逕送秘書組綜合科彙辦 (Tel: 2789-8040)。相關申請辦法及表格請至 <http://w3.itri.org.tw/pan> 查閱或下載。

天文所加入院方系統，分機可直撥

本院天文所籌備處因業務需要，自 11 月 16 日起加入院方 CENTREX 電話系統，院內系統直撥後四碼分機即可。所長：5300、所長秘書：5325、出納：5317、會計：5318、人事：5319、採購：5321/5309/5312、總務：5323、國科會業務：5313/5312、總機：5322、圖書館：5470。非院內系統請直撥：2366-****，另原代表號：33652200 及傳真號碼：23677849 均維持不變。其他人員號碼請詳該處網站：<http://www.asiaa.sinica.edu.tw/people/index.html>。

知識天地

降血壓的另一種選擇：「得舒飲食」

潘文涵研究員 (生物醫學科學研究所)

摘要

高血壓是可以健康的飲食預防的，在初犯之時亦可藉由正確的飲食與生活型態來減緩病情。在本文中，作者介紹美國國家衛生院心肺血研究所所推動的「得舒飲食」，這是一個富含蔬菜、水果、全穀雜糧、豆魚禽肉類、核果種子、以及奶類的飲食型態。它不但能防治高血壓、也是預防心臟病、腦中風、骨質疏鬆、以及大腸直腸癌的全方位飲食。文中介紹了，得舒的六大類食物分配比例，以及食物份量的概念，生活應用小撇步，並列入重要參考文獻。

高血壓是一個慢性病，一旦罹患了高血壓，患者多半要終生吃藥將血壓控制在正常範圍內，否則非常容易發展成致命的疾病，如心肌梗塞、腦中風、慢性腎病變。台灣五個成人中就有一個是高血壓，老年人一半以上都是高血壓，高血壓發生後幾十年如一日天天吃藥的光景，是非常可悲的。許多人或許不知道，吃降血壓藥物並不是唯一的解答，在血壓剛剛開始偏高時，可以使用生活形態與飲食療法改善血壓，若能持之以恆，或許可以免去吃藥之苦，也可能連帶使身體各部分功能都一併改善，減少其他疾病的風險。即使是較嚴重的高血壓患者 (血壓非常高)，也可藉著飲食與生活形態療法，減少藥物的劑量。

傳統生活形態與飲食療法

傳統的生活形態與飲食療法，主要包括了：減重和減鈉 (不吃太鹹)。一般而言，胖型高血壓患者若能成功減重，並維持不復胖，降血壓的效果很好。減少鹽的攝取，一般而言，也有一個小幅的降低血壓的效果，若能嚴格減鹽 (鈉)，到幾乎煮菜不用鹽的地步，降血壓的效果就會比較明顯。以上兩種作法，若要達到一個理想的降血壓狀態，對許多人都有一定的難度，因此搭配「得舒飲食」一併來降血壓，就有其誘人之處。

得舒飲食的緣起

得舒(DASH)飲食 是美國一個大型臨床研究的簡稱，研究原名是 **Dietary Approaches to Stop Hypertension**。DASH 研究計劃是由美國國家衛生研究所贊助，在 1992 年到 1997 年間，經由五個美國的醫學研究中心 (註) 聯合執行的。總共有 459 個志願者參加實驗計劃，經過隨機分配分成三組，有三分之一的人吃典型的美國餐作為對照組，有三分之一人開始吃一套蔬菜水果比較多的飲食 (我們姑且稱這為蔬果餐)，最後三分之一的人就被分配吃得舒飲食，在八個星期的實驗期間，所有參試者需用的一切飲食都是由醫學中心提供，包括三餐，飲料和點心，參試的人每天到醫學中心吃晚飯，量體重，然後再將隔天要吃的早飯和中飯帶回去吃，維持體重恆定，並且鹽的攝取也是從頭到尾維持恆定。

參加對照組 (也就是吃一般美國食物的那組) 的人的血壓，基本上維持不變或略高，而得舒飲食組的血壓，包括收縮壓和舒張壓，則自第二週就明顯下降，平均收縮壓下降了 5.5 毫米汞柱單位，舒張壓下降了 3 毫米汞柱單位，如此下降的情形持續直到試驗終了。值得一提的是那些試驗開始前已經有高血壓的參試者們，他們的平均血壓就降得更多了，收縮壓降了 11.4 毫米汞柱，舒張壓降了 5.5 毫米汞柱，這樣降壓的程度和服用一顆降壓藥物相當，蔬果組的血壓變化情形介於其他兩組之間，就不在此仔細介紹。

得舒飲食的成果非常顯著，證實了一套全方位的飲食方式，不但可以降血壓，降血脂，減低心血管疾病風險，更可以有利於骨質的健康，很多人也藉這套飲食方式，成功地減重，這套飲食方式目前不但被美國國家衛生研究所推薦用來預防和治療高血壓，也是美國心臟協會，中風協會及美國營養學會等大型組織所大力支持的，美國 2005 年提出的全國營養飲食建議中，更推薦所有成人參照採用這套飲食方式。

筆者在 2008 年時驚覺到這麼好的一個飲食，國人鮮有人知，因此開始與台灣營養學會、動脈硬化學會合作舉辦得舒飲食教案設計比賽，今年又爭取到衛生署的國人營養改善計畫，與董氏基金會、實踐大學、以及營養學會共

同以大眾傳播宣傳、廚師、營養師、衛教師訓練的方式來推廣，知道得舒飲食的人口比例已由今年初 0% 增加到現在約 5% (電話調查初步數據)。

得舒飲食的原理

得舒飲食，強調許多高血壓人應多吃的東西，而不只是一味的強調，這個不能吃、那個不能吃的。得舒飲食的原理是使用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、不飽和脂肪酸豐富、飽和脂肪酸節制的飲食，以多種營養素的搭配，全方位的改善健康來達到降血壓的目的。雖也強調清淡飲食，但並不涉及強力的減鈉 (減鹽到完全無味道的狀況)、或減重 (體重控制) 這兩個一般人比較難以做到的項目。當然在執行「得舒飲食」的同時若也能更進一步的減鈉、並減重，降血壓的效果會更好。得舒營養教育研究顯示，若是以教導的方式，教育高血壓患者吃得舒飲食，許多人在吃的同時，體重會自然下降。

下面把得舒飲食的原理作一簡單的陳述：

1. 鉀這個礦物質是一個細胞內含量最高的礦物質，它有拮抗鈉離子，改變對鹽敏感、血壓因鹽攝取過多而上升的體質；在蔬菜、水果、和奶類中特別豐富。
2. 鎂是體內含量第四位的礦物質，鎂參與身體許多酵素的功能；豐富的鎂，能改善胰島素敏感度。在葉綠素環狀結構裡整合著鎂這個礦物質，因此蔬菜水果是其主要來源之一，此外含麩皮及胚芽的全穀類 (像是：糙米、燕麥、麥片、蕎麥) 含量也高。
3. 鈣質豐富的食物主要是奶類 (必需是脫脂奶或低脂，全脂奶動物脂肪含量太高，對身體不好)，其次如：豆乾 (和一些經過加石灰加工的豆製品)、深綠色蔬菜、和海菜類、和帶骨的小魚，其鈣質含量也很豐富。
4. 膳食纖維可減緩單糖的被吸收進入血液循環的速度，能改善胰島素抗性的體質；纖維豐富的食物包括：蔬菜、水果、全穀類、和根莖類 (像是：蘿蔔、菜心、芋頭、樸薺)。
5. 飽和性脂肪攝取過多，會提高內生性膽固醇，促進動脈硬化；其最主要的來源為家畜類，因此，牛肉、羊肉、豬肉、內臟類都要儘量少吃，更勿論肥肉和牛油/奶油、豬油、和用這些油做的食品。
6. 不飽和性脂肪可以拮抗飽和性脂肪的作用，其主要來源為種子/核果 (芝麻、核桃、杏仁、松子等) 及各種植物油 (像是沙拉油、葵花油、麻油、菜子油、玉米油、橄欖油都不錯)。

得舒飲食的特色是甚麼呢？

得舒飲食和衛生署針對一般人建議的飲食指南一樣，包含了六大類食物：蔬菜類、水果類、脫脂/低脂奶類、蛋白質含量高的食物類 (豆、魚、禽肉類)、五穀雜糧類、油脂及核果種子類，不過分配原則卻不盡相同，可選擇的食物種類也有所講究。下表給了四種熱量等級下六大類食物的分配狀況，讀者可依自己吃的多寡去看看自己可能適合哪一等級，若是發現食物太多或太少，可以自己往上或往下移動到一個合適的等級。要注意的是這個分配，已考慮到國人的選食內容，故而這個本土化的六大類的分配份數和美國得舒並不完全一樣。

適用對象	成年女性	老年男性	中年男性	青年男性
每餐飯量	每餐飯半碗	每餐飯7~8分滿	每餐飯9分滿	每餐飯一平碗
熱量	1,500 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡
全穀根莖類	1 碗半	2又1/4 碗	2又3/4 碗	3 碗
蔬菜類	4 碟	5 碟	5 碟	5 碟
水果類	5 份	5 份	5 份	5 份
低脂或脫脂奶類	1 杯半	1 杯半	1 杯半	2 杯
豆家禽魚蛋類	5 份	6 份	7 份	7 份半
核果種子類	1 份	1 份	1 份	1 份
植物油 * 1茶匙約5克	3 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	5 茶匙

(取材自董氏基金會與中研院生醫所共同開發的單張)

得舒飲食的各大類食物的比例和可選擇的食材與一般人不太一樣；簡單說明如下：

1. 蔬菜、水果、奶類、高蛋白食物要比一般人再多些。

2. 五穀雜糧建議的比一般人的飲食略少些，且需儘量的選用含麩皮的全穀類。
3. 奶類的量和一般人相當，但最好是使用脫脂產品，因為全脂奶中的脂肪是奶油，含飽和性脂肪酸太多
4. 蛋白質豐富的食物類以豆製品、魚肉、家禽的瘦肉為主，少吃紅肉（也就是家畜類），蛋（或魚卵/帶殼海鮮）要適量，一天最多不超過半個蛋。
5. 核果、種子每天最好都吃一小把（或約一湯匙的量）。
6. 烹飪時儘量不使用動物油脂，而是使用好植物油，像是橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花子油等都不錯。「得舒飲食」所建議的用油量很少，因此高血壓患者或高危險群應多選擇烹飪用油少的菜餚，如涼拌、清蒸、紅燒、水煮的菜餚，油炸的最好少吃，炒的菜餚一餐一兩道即可。

食物份量代換表

全穀根莖類「一飯碗」相當於 糙米飯 1飯碗 蕎麥麵 2飯碗 中型芋頭 1個 玉米 1根 或 或 或 或 雜糧飯 1飯碗 糙米稀飯 2飯碗 番薯 1個 馬鈴薯 2個 或 或 或 或 綠豆、紅豆 1飯碗 燕麥粥 2飯碗 全麥大饅頭 1個 全麥土司 2片				低脂或脫脂奶類「一杯」相當於 低脂或脫脂奶類 240cc (一盒) 低脂低糖或無糖優酪乳 240cc 低脂或脫脂奶粉 3匙		
蔬菜類「一碟」相當於 未煮蔬菜可食部分，約100克 煮熟蔬菜一碟（直徑15公分，約光碟片大小）或約大半碗 如各式深綠色蔬菜、各式菇類、綠蘆筍、竹筍、小白菜、花椰菜、胡蘿蔔、番茄				豆家禽魚蛋類「一份」相當於 魚肉 1兩 (約半個手掌大) 傳統豆腐 1塊 盒裝豆腐半塊 或 或 或 去皮雞、鴨、鵝肉 1兩 (約半個手掌大) 清豆漿 1杯240cc 豆干1片		
水果類「一份」相當於 棒球大小的小型水果 1個 壘球大小的中型水果 1/2個 躲避球大小的大型水果 1/6個 香蕉半根 如橘子、奇異果、火龍果(小) 如檸檬、芭樂、柚子、香瓜 如木瓜、哈密瓜 或 或 或 或 或 聖女番茄23個 未加糖鮮榨果汁半杯120cc 或 葡萄乾33顆				核果種子類「一份」相當於 去殼的核果種子類 1湯匙，約10克 如去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁 其他帶殼的核果種子類 開心果 約15粒 南瓜子 約40粒 瓜子 約100粒		

★將水果切塊裝一平碗，不可擠壓，就八九不離十啦！

(取材自董氏基金會與中研院生醫所共同開發的單張)

懂了原則，要如何吃？才能得舒？

食物的選擇和吃法的建議如下：

- 五穀雜糧類：至少三分之二以上的全穀類。
 - 每天的主食儘量（三餐中有兩餐）選用未經精製的全穀類。像是糙米飯、五穀米，麥片粥、全麥土司、全麥饅頭、雜糧麵包。
 - 豆類和根莖澱粉類食物算作非精緻主食，也可搭配使用。像是：紅豆湯、綠豆薏仁粥、黃豆飯、烤地瓜、蒸芋頭、烤馬鈴薯等。
 - 每天可以有一餐的主食使用精緻米麵的產品，白飯、麵條、米粉等等。
 - 也可以在白米中加入三分之二的全穀米、豆類、根莖類來達到「儘量使用全穀類」目的。
- 奶類：早、晚、點心喝奶，奶入菜。
 - 以低脂或脫脂乳類及乳製品為主，如：脫脂奶粉、低脂鮮奶、低脂優酪乳、低脂起司等。
 - 除了直接喝牛奶外，亦可將低脂鮮乳或脫脂奶粉加入燕麥、麥片煮成牛乳燕麥粥、麥片牛奶粥。
 - 也可將三湯匙奶粉加入百分之百果汁或蔬菜汁作成一杯果汁牛奶或蔬菜牛奶汁。
 - 可將低脂乳酪覆蓋在蔬菜上作成焗烤蔬菜。
 - 低脂鮮乳也可入湯，像是：玉米濃湯。
 - 有乳糖不耐的人：請尋找零乳糖的奶類產品。

- 蔬菜：餐餐 2~3 樣蔬菜、多樣化，果菜汁，菜入奶、入飯。
 - 深綠色的蔬菜，每天不可少。
 - 未避免蔬菜太多的感覺，除了葉菜類可以選擇各種不同口感的蔬菜。
 - 瓜類滑脆。
 - 菇蕈類柔軟多汁。
 - 根莖類Q軟。
 - 筍類有嚼勁。
 - 也可將 1~2 樣蔬菜與水果打成蔬果汁。
 - 或將菜入飯，做成菜飯，減少吃很多菜的感覺。

- 水果：每天 5 份，果汁、果乾搭配使用。
 - **新鮮水果、100%原汁、未加糖果乾均可**
 - 每天幾個中型水果，如小橘子、奇異果、蓮霧的大小。
 - 1 杯 250cc 的果汁原汁。
 - 一兩份果乾，如葡萄乾。仔細檢查標示，沒有加糖才好。

- 油脂類：烹調油**選擇好的植物油**。
 - 芥花油、沙拉油、葵花油、橄欖油、麻油、花生油，這些常見植物油均可用來烹飪。
 - 奶油、豬油等動物油最好不用
 - 少吃油炸食物。
 - 每餐一兩道油炒的食物即可，川燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹飪方法均可搭配使用。

- 蛋白質豐富的食物：**每天 5-7 份，避免紅肉**。
 - 以豆製品、不帶皮家禽、魚為主，平均分配，多使用植物蛋白更為環保。
 - 家畜類少吃，選瘦的肉為主，肉表面看得到的油脂及皮要儘量去除。
 - 魚以外的海產、動物內臟、蛋類膽固醇含量高，不建議多食。(血膽固醇不高的人，可以彈性一些)

- 堅果種子類：**每天 1 份，作零食、打入果汁或入飯**。
 - 如花生、松果、核桃、杏仁果、開心果、葵瓜子、腰果，直接吃、或灑在沙拉、菜餚中。
 - 炒熟的一湯匙黑、白芝麻灑在米飯、蔬菜或肉類菜餚上。
 - 二湯匙芝麻粉、花生粉拌入牛奶。
 - 一些好吃的之核果種子，也可裝在小盒子內，隨身攜帶，當作零食食用。
 - 選購時避免過鹹或裹糖的堅果。

參考資料

1. 董氏基金會網站地址，<http://www.jtf.org.tw/>
2. Appel L.J., Moore T.J., Obarzanek, E., et al. (1997). A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. *New England Journal of Medicine*; 336:1117-1124
3. Sacks, F.M.; Obarzanek, E.; Windhauser, M.M., et al. (1995). Rationale and design of the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial (DASH). A multi-center controlled-feeding study of dietary patterns to lower blood pressure. *Annals of Epidemiology*; 5: 108-18.

4. Lewington S., Clarke, R., Qizilbash, N., et al. (2002) Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: A meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet*;360:1903-13.
5. Karanja N, Erlinger TP, Pao-Hwa L, Miller ER, 3rd, Bray GA.(2004) The DASH Diet for High Blood Pressure: From Clinical Trial to Dinner Table. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*; September; 71(9):745-53.
6. Sacks F, et al. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England Journal of Medicine*, 344(1): 3–10.

學術演講

日期	時間	地點	講員	講題	主持人
數 理 科 學 組					
11/26(四)	15:00	數學所演講廳	陳公豪教授 (成功大學)	Seshadri Constants and Global Aspects of the Geometry of Surfaces	
	15:30	原分所浦大邦講堂(台大校區)	Prof. Norbert Krause (Dortmund Univ. of Technology, Germany)	The Power of Gold	張煥宗教授
11/30(一)	15:30		Prof. Asuka Fujii (Tohoku Univ., Japan)	Infrared Spectroscopy of Large-Size Water Clusters	郭哲來 副研究員
12/03(四)	15:00	數學所演講廳	林景隆教授 (成功大學)	Unique Continuation Property for A Coupled Second-Fourth Order Dynamical Systems and Its Application	
12/07(一)	10:00	Auditorium 106 at new IIS Building	Prof. Edward A. Lee (Robert S. Pepper Distinguished Professor, University of California at Berkeley)	Distinguished Lecture Series: Computing Needs Time	游本中所長
	12:00	Conference Room of ASIAA (NTU)	Masako Yamada (ASIAA)	Can we See Magnetic Flux Dissipation in Low-Mass Star Formation?	
12/08(二)	14:00	台大物理系 1201 室	Prof. Frederick M. Walter (SUNY Stony Brook)	All the Low Mass Objects - Where Do They All Come from?	
12/10(四)	15:30	原分所浦大邦講堂(台大校區)	葉晨聖教授 (成功大學)	Imaging and Therapeutic Bionanoagents	張煥宗教授
	15:30		Prof. Takeharu Haino (Hiroshima Univ., Japan)	Supramolecular Chemistry, Host-Guest Chemistry, and Nanochemistry	孫世勝 助研究員
12/14(一)	15:30	化學所 A108 會議室	Prof. Takashi Ooi (Department of Applied Chemistry, Nagoya University, Japan)	Design of Chiral Tetraaminophosphonium Salts as An Organic Molecular Catalyst for Selective Chemical Synthesis	李文山 副研究員
12/15(二)	15:30		陳彥儒博士 (國家同步輻射研究中心)	Membrane Protein Crystallography: Stories of EmrE and Others	鄒德里 副研究員
12/17(四)	15:30	化學所 A108 會議室	Prof. Steven Suib, (University of Connecticut, USA)	Catalytic Activation of CO ₂	林建村 研究員
		原分所浦大邦講堂(台大校區)	鄭炳銘研究員 (國家同步輻射研究中心)	Transient Species Studied with Synchrotron Matrix Isolation Technique	陳應誠 助研究員

生 命 科 學 組					
11/26(四)	14:00	基因體中心 1 樓演講廳	Dr. Steven Lee (A-Bio Pharma, Pte Ltd Singapore)	Process Development and Manufacturing (CMC) for Biologics Development - An Overview	梁啟銘 特聘研究員
11/27(五)	10:30	細生所 2F 會議室	黃士銘博士 (Developmental and Molecular Pathways, Novartis Institutes for Biomedical Research, Cambridge, MA)	Tankyrase Inhibition Stabilizes Axin and Antagonizes Wnt/ β -Catenin Signalling- A Novel Mechanism Revealed in Chemical Genetic and Proteomic Screens	蘇怡璇 助研究員
11/27(五)	14:00	生醫所地下室 B1B 演講廳	李秀美博士 (FDA, USA)	Application of Pharmacogenetics in Drug Development and Clinical Practice - An Update.	陳垣崇院士
	11:00	IMB 1F Auditorium	Prof. Gerhard Technau (德國麥因茲大學)	Generation of Cell Diversity and Segmental Pattern in the Embryonic CNS of Drosophila	簡正鼎 研究員
11/30(一)	14:00	基因體中心 1 樓演講廳	Professor Herbert Waldmann (Tetrahedron Publications)	The Dynamic Ras Cycle	翁啟惠院長
	16:00		Prof.. William Martin (Univ. of Duesseldorf, Germany)	Endosymbiosis and Eukaryotic Anaerobes in Light of Proterozoic Ocean Chemistry	趙淑妙 特聘研究員
	10:00	多樣中心 1 樓演講廳	Prof. Okuda Kazuo (Kochi Univ., Japan)	Cellulose Microfibril Assembly in Algae and Its Evolution	
12/01(二)	11:00		Prof. Tominaga Akira (Kochi Univ., Japan)	Effects of Algae Extracts on Tumor Growth: Antitumor Effect of Spirulina Complex Polysaccharides through Toll-Like Receptor 4	陳昭倫 研究員
12/02(三)	16:00	植微所 106 會議室	林文鏈研究助技師 (植微所生物資訊核心 實驗室)	Computing Co-Expression Relationships Using Array Data in Public Databases	施臥虎 副研究員
12/03(四)	14:00		Prof. Shien-Fong Lin (Univ. Indiana, USA)	Multimodality Rapid Screening of Drosophila Heart Function	孫以瀚 特聘研究員
12/04(五)	11:00		Prof. Shu Man Fu, MD, PhD (美國維琴尼亞大 學醫學院)	Genetics of Systemic Lupus Erythematosus: Autoimmunity and End Organ Resistance	孔祥智 研究員
12/08(二)	11:00	分生所 1 樓演講廳	Prof. Joel M. Gottesfeld (美國 Scripps 研究院)	Development of Novel Histone Deacetylase Inhibitors as Therapeutics for Neurodegenerative Diseases	沈哲鯤 特聘研究員
12/10(四)	11:00		Dr. Harmit Singh Malik (美國佛瑞德哈欽森癌 症研究中心副研究員)	Molecular Arms-races between Viruses and Host Genomes in Primates	呂俊毅 助研究員
12/11(五)	11:00	生化所 114 室	Prof. Bruno Lemaitre (Global Health Institute, Switzerland)	Drosophila Innate Immunity	張崇毅 副研究員
12/14(一)	11:00	生醫所地下室 B1B 演講廳	陳錦澤副研究員 (生醫所)	Molecular Regulation of Urotensin II-induced Cardiac Myocyte Hypertrophy.	王寧研究員

人 文 及 社 會 科 學 組				
11/26(四)	14:00	政治所籌備處 會議室 B	邱訪義助研究員 (政治所籌備處)	臺灣立法僵局理論
11/27(五)	10:00	民族所大樓 第四會議室(2420)	Prof. Oscar Salemink (VU Univ. Amsterdam, The Netherlands)	A View from the Mountains: A Critical History of Lowlander - Highlander Relations in Vietnam
	14:30	社會所 802 會議室	王甫昌副研究員 (社會所)	臺灣「福佬」族群的歷史淵源與當代 意涵
11/30(一)	14:30	人社中心 B202 會議室	Dr. Josiane Cauquelin (CNRS, France)	From One Religion to Another 'Old Wine into New Wineskins' Dr. Paul Jobin
	10:00	史語所文物館 5 樓會議室	黃進興特聘研究員 (史語所)	蛻變中的「思想史」：一個史學觀點 的考察
12/01(二)	14:30	民族所新大樓 3 樓 2319 會議室	馮涵棣副研究員 (民族所)	跨國女兒：越南新移民女性在台灣
	10:00	史語所研究大樓 701 會議室	楊念群教授 (中國人民 大學清史研究所)	如何從醫療史看現代中國政治 祝平一 研究員
12/01(二)	14:30	歐美所研究大樓 1 樓會議室	劉志宏教授 (淡江大學)	歐美財政管理系統之檢視及其對台 灣財政治理之啟示
	14:30	經濟所 B 棟 1 樓 B110 會議室	馮勃翰助理教授 (香港城市大學)	A Dynamic Theory of a Parliamentary Democracy
	14:30	歐美所會議室	Prof. Louis Chih-hung Liu (Tamkang Univ.)	The Experience of Financial Management System in Advance Economies and Its Implication to the Fiscal Governance in Taiwan
12/02(三)	12:00	民族所新大樓 3 樓 2319 會議室	林文蘭女士 (台大社會學研究所博 士候選人)	棒打文化：紅土場上的原住民文化展 演和運動儀式
12/03(四)	14:00	政治所籌備處 會議室 B	Dr. Dafydd Fell (School of Oriental and African Studies, UK)	Party Politics in Taiwan Revisited
	14:30	近史所檔案館樓 1 樓中型會議室	張壽安研究員 (近史所)	六經皆史？龔自珍、章學誠論「學術 流辨」之異同
12/04(五)	10:30	人社中心 第一會議室	Prof. Yosuke Yasuda (National Graduate Inst. for Policy Studies)	Understanding Stable Matchings: A Non-Cooperative Approach
	14:00	史語所研究大樓 701 會議室	陳明教授 (北京大學)	古代伊斯蘭醫書中的插圖
12/06(日)	14:00	人社中心 B202 會議室	Prof. Stephen Chiu (Univ. of Hong Kong)	A Theory of Gradual Reforms in Transitional Economies
	14:00	集思會議中心台 大館國際會議廳	Prof. Thomas Pogge (Yale Univ., USA)	World Poverty and Human Rights
12/09(三)	10:00	史語所文物陳列 館 5 樓會議室	羅志田教授 (北京大學)	方法成了學問：清代考據的興盛及其 詭論性後果
	12:30	人文館南棟社會 所 802 會議室	Ellen Hertz 教授 (Institute of Ethnology, Univ. of Neuchâtel, Switzerland)	The Making of Ethical Computers and the "Decent Work Agenda" in East Asia. Preliminary Findings 【English】 張茂桂 研究員
12/14(一)	14:00	史語所研究大樓 704 會議室	王寶平教授 (浙江工商大學)	明代流寓雲南的日本人

最新演講訊息請逕於本院網頁：<http://www.sinica.edu.tw/> 「近期重要演講」項下瀏覽。