

# 壽山期刊

第 384 期  
112 年 12 月 15 日

高雄郵局政風室編印

## 保健知識

### 天涼喝湯不怕胖！3 招喚醒代謝越吃越瘦，B 群刮油幫大忙！

天氣漸涼，許多民眾不僅開始想喝熱湯暖身，還變得食慾大增，此時想要減肥、控制身材好困難！日本專家針對一直控制不致食欲、減重失敗的民眾，提出 3 項「越吃越瘦的關鍵」，除了飯前喝柴魚高湯外，若能搭配提升攝食產熱效應的技巧，並每天適當補充維生素 B 群，便能健康、順利地瘦出窈窕身材。

越吃越瘦的關鍵：

1. 飯前喝柴魚高湯，增加飽腹感：日本營養師森由香子表示，僅是在飯前喝一杯用柴魚片製成的熱高湯，就可提高瘦身的可能性。這是因為柴魚的鮮味成分能刺激腦部的系統，較容易得到飽腹感，從而減少民眾進食的份量。若能持續這個習慣，不用勉強也能自然地降低體脂肪，其他研究進一步發現，普通高湯與昆布高湯無法得到相同效果，推測柴魚片的香氣與民眾能得到飽腹感有關。不過，森由香子進一步提醒，市售柴魚高湯中的鹽分含量高，建議民眾自製柴魚高湯。
2. 提高攝食產熱效應：除了事先增加飽腹感外，由於吃進身體中的營養素有一部分會以「攝食產熱效應」(Diet Induced Thermogenesis, DIT) 消耗掉，若能盡量增加自己餐後的攝食產熱效應，就可增加能量消耗，讓自己變得不容易變胖。營養師森由香子與菊池真由子的建議，可透過以下方式增加攝食產熱效應：
  - (1) 留意晚餐時段：攝食產熱效應晚上效果最差，建議晚餐吃容易增加該效應的食物，能預防肥胖。
  - (2) 推薦食用辣椒製成的溫暖鍋物：吃辣椒後，辣椒素會與舌頭上的受體結合，活化交感神經與褐色脂肪細胞（能分解、燃燒脂肪的特殊細胞）讓身體溫暖、增加攝食產熱效應，改善血液循環、提升代謝。
  - (3) 添加有嚼勁的食材：如魷魚、章魚、牛蒡等。好好地咀嚼能刺激自律神經，不僅提高攝食產熱效應，還能增加唾液分泌、改善消化，並提升飽腹感預防過食。
  - (4) 留意蛋白質攝取：攝食產熱效應所消耗的能量依照攝取的營養素種類有所不同，只吃脂肪的話，約會消耗熱量的 4%；只攝取醣類的話，約消耗熱量的 6%；攝取蛋白質則可消耗約 30%。一般來說，進食時通常會攝取各式各樣的營養素，攝食產熱效應約為總熱量的 10%，多攝取蛋白質即可增加該比例。
3. 透過新鮮食材每餐攝取維生素 B 群：營養師森由香子建議，飲食中應充分攝取維生素 B 群，B 群的主要功用是進醣類、脂質、蛋白質的分解與燃燒，並做為身體的能量來源。每餐的食物若能充分攝取維生素 B 群，便能養成不易胖體質，並避免復胖。相反地，若 B 群攝取不足，

則會降低醣類、脂質、蛋白質的代謝，讓多餘的脂肪容易累積在身體中。常見的 B 群包括：維生素 B1、B2、B6、B12、生物素、膽鹼、菸鹼酸、泛酸、肌醇等。

(轉載自 2023/10/13/Yahoo 早安健康網刊載)

## 交通安全宣導 行駛上路前記得檢查有無投保以免受罰

臺北市區監理所表示，未依規定投保強制汽車責任保險，經公路監理機關執行路邊稽查或警察機關執行交通勤務，或因違反道路交通管理處罰條例併同舉發者，由公路監理機關處新臺幣(下同)750 元以上 1 萬 5,000 元以下罰鍰；未投保肇事者，處 9,000 元以上 3 萬 2,000 元以下罰鍰。

該所表示，如接獲舉發違反強制汽車責任保險事件通知單，請記得於應到案日期前繳納，可利用監理服務網線上查詢及轉帳繳納，如逾期仍未繳納者，除依逾期時間，車種加重處罰外，將依法移送強制執行。

另該所提醒車主，若有求學、工作、搬家等情事，為免漏收續保通知，請主動通知產險公司辦理車主地址變更，以利後續投保事宜，以免受罰。(轉載自交通安全入口網站)

## 反賄選宣導

因應 113 年總統副總統與立法委員二合一選舉，最高檢察署製作「反賄時代，全民反賄選」海報，鼓勵各位國人與檢察機關查賄急先鋒共同捍衛臺灣的未來，一起守護得來不易的民主成果。



## 機密維護 亂查個資、詐財又侵佔 警屢次觸法被免職判刑

有妨害電腦、侵占、瀆職、詐欺、偽造有價證券等前科的台中市警局第一分局陳姓警員(已免職),2016 至 2018 年間擔任警察期間，侵佔邱姓女子、黃姓男子木雕，價值



公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

公務員若違反保密義務，除應負行政責任外，若因而導致人民權益受損時，更應負民事賠償責任，嚴重時更應受刑事責任。

共計 680 餘萬元，台中地方法院認為他僅因己身積欠債務，竟貪圖私利，將兩人的木藝品典當或變賣，所得花用殆盡，可見其法紀觀念薄弱，仍達成和解，依侵佔罪判刑 1 年 8 月，犯罪所得沒收，可上訴。判決書指出，陳員案發當時是警察，擔任中市警局第一分局大誠分駐所警員時，與楊女有債務糾紛，他竟然透過「警政署警政知識聯網」，查閱楊女的個人資料，另外，2018、2019 年間，他侵佔謝姓男子等 3 人的木雕，另向蕭姓男子等人詐財，之後因屢次觸法而被免職，法院於今年 3 月，裁定應執行刑 3 年 10 月。

(轉載自由時報新聞網刊載)

## 法律櫥窗

### K 他命施用或販賣的法律責任

所謂「毒品」，依據毒品危害防制條例第 2 條第 1 項規定：「本條例所稱毒品，指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。」而根據同條第 2 項第 3 款規定，K 他命被歸類為第三級毒品。吸食 K 他命不僅戕害個人身心健康，所衍生持有、販賣等問題，更會對社會造成重大影響。本案例將導引您瞭解在不同事件態樣下，接觸 K 他命者可能面臨的矯治及處罰規定。

#### ■ 成年人吸食 K 他命

吸食 K 他命被歸類為毒品危害防制條例第 2 條第 2 項第 3 款的「第三級毒品」。由於，毒品危害防制條例的立法精神，重在防制，而非懲罰，無正當理由施用第三級毒品，依據毒品危害防制條例第 11-1 條第 2 項、毒品危害事件統一裁罰基準及講習辦法第 5 條第 1 項規定，將處新臺幣二至五萬元罰鍰，並接受六至八小時的毒品危害講習。

#### ■ 未成年人吸食 K 他命

依據少年事件處理法第 2 條及第 42 條第 1 項規定，對於十二歲以上、未滿十八歲的少年，如有吸食第三級毒品的情形，應給予適當的保護處分，如訓誡並予假日生活輔導、保護管束、交付機構安置等，情節嚴重者甚至可給予感化教育之處分。

假如已經吸食成癮，依照少年事件處理法第 42 條第 2 項第 1 款規定，令入相當處所實施禁戒，也就是要勒戒。另依照觀察勒戒處分執行條例第 8 條第 2 項前段規定，受勒戒人經勒戒結果，無繼續施用毒品傾向者，檢察官或少年法院應即命令或裁定將其釋放。

#### ■ 持有 K 他命重量未達 5 公克

K 他命被歸類為毒品危害防制條例第 2 條第 2 項第 3 款的「第三級毒品」，無正當理由持有第三級毒品者，依據同條例第 11 條之 1 第 2 項、毒品危害事件統一裁罰基準及講習辦法第 5 條第 1 項規定，將處新臺幣二至五萬元罰鍰，並接受六至八小時的毒品危害講習。

習。但持有者如果是十四歲以上、未滿十八歲的未成年人，依據同辦法第 10 條第 1 項規定，則可減輕裁罰金額。

#### ■ 持有 K 他命重量達 5 公克以上

K 他命被歸類為毒品危害防制條例第 2 條第 2 項第 3 款的「第三級毒品」，若持有「第三級毒品」純質淨重達五公克以上，依據毒品危害防制條例第 11 條第 5 項規定，甚至可處二年以下有期徒刑，得併科新臺幣二十萬元以下罰金。

#### ■ 成年人已有販賣行為

所稱販賣行為，是指當事人以意圖營利而買入並有意將其賣出，當以其意圖營利而買入時，為販賣行為之著手，在其賣出並將東西交付於買受人時，販賣行為就算是完成，假如尚未賣出，仍符合販賣之未遂。

現今社會上常見的詐騙案件，K 他命被歸類為根據毒品危害防制條例第 2 條第 2 項第 3 款規定，「第三級毒品」，成年人販賣第三級毒品者，依據同條例第 4 條第 3 項規定，將處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣一千萬元以下罰金。此外，依據同條第 6 項規定，亦處罰未遂犯。

#### ■ 意圖販賣而持有

所謂意圖販賣而持有，是指當事人起初以非營利的目的而買入或因其他原因而持有，之後才另行起意販賣營利，而尚未著手實行販賣行為而言。

此外，依照刑法第 30 條第 1 項規定，K 他命被歸類為毒品危害防制條例第 2 條第 2 項第 3 款的「第三級毒品」，意圖販賣而持有第三級毒品者，依據同條例第 5 條第 3 項規定，將處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。

(轉載全國法規資料庫)

## 廉政宣導

廉能是政府的核心價值，貪腐足以摧毀政府形象，公務員應堅守廉潔，拒絕貪腐。

廉政檢舉專線：0800-286-586