

壽山期刊

第 391 期
113 年 7 月 15 日

高雄郵局政風室編印

保健知識

黑豆漿 vs 豆漿「它」蛋白質竟少一半！降血脂、降癌症風險，6 種人大推這杯

豆漿不僅富含優質植物性蛋白質，還含有大豆異黃酮等優良營養素，有助增肌減脂、改善女性更年期不適，甚至有抗癌功效。不過豆漿又可分為白豆漿與黑豆漿兩大種類，究竟這兩種豆漿差在哪？營養師詳解主要差異，並透露有 6 族群喝黑豆漿更加分！

豆漿的原料是黃豆，而黑豆漿的原料則是黑豆製成，黃豆與黑豆的「小時候」其實都是毛豆！綜合營養師李婉萍、陳嫚羚所撰資料，不論是豆漿還是黑豆漿，主要成分都是蛋白質，以營養學分類來看，屬於「蛋白質類」，和屬於乳品類的牛奶、全穀雜糧類的燕麥奶大相逕庭。

因此，豆漿、黑豆漿的共通點，是蛋白質含量都很豐富，且含有膳食纖維、大豆異黃酮、卵磷脂、膽固醇、飽和脂肪酸含量較低，能強化抗氧化力、助消化、降血脂，並降低心血管疾病風險。

黃豆（大豆）做出的白豆漿，與黑豆做出的黑豆漿，二者營養素仍略有差異。台北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅曾受媒體訪問說明，雖然黃豆、黑豆的蛋白質含量差不多，但做成豆漿後，在製程中黑豆漿的蛋白質會減少一半，以 100ml 豆漿為例，白豆漿有 3~4 克蛋白質，黑豆漿只剩 2~3g。因此，若以補充蛋白質為基準的話，喝白豆漿攝取的蛋白質較多。

不過，陳嫚羚營養師分析，黑豆漿多了花青素、酚酸，有強力的抗氧化力，有助減少自由基對人體帶來的傷害，降低癌症、心血管疾病風險；動物實驗中也發現黑豆種皮能增加肝糖含量、減緩疲勞；另外，黑豆漿的維生素 A 更是黃豆漿的 40 倍。維生素 A 是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必需之脂溶性維生素，有助保護眼睛、增強免疫力等諸多功效。

總結來說，豆漿、黑豆漿都是適合一般人飲用的健康飲品，營養師林宸安認為，以黑豆漿含有較多維生素 A 來看，特別推薦發育的兒童與青少年、孕婦或哺乳期婦女、用眼較多的人、想要皮膚健康的人，或需要促進傷口癒合的受傷民眾，另外則是正值感冒流行期間，想強化黏膜健康、提升免疫力的人，也很適合飲用。

陳嫚羚營養師提醒，挑豆漿最好觀察營養標示，選擇黑無糖豆漿；每天喝 1~2 杯，每杯 190ml 即可，不僅避免熱量過剩，也能預防因豆漿喝太多反引起脹氣、腹痛等問題。

（轉載自 Yahoo 早安健康網刊載）

交通安全宣導

短途微型電動二輪車需於 113 年 11 月前完成領牌才能上路喔！

微型電動二輪車（原電動自行車）自 111 年 11 月 30 日起正式領牌納管，比照汽機車須投保強制責任險及掛牌後方得上路行駛。依照公布修正之道路交通管理處罰條例，法律施行後 2 年內需完成申請牌照手續才可使用道路，故今（113）年 11 月 30 日緩衝屆期不申辦掛牌，強行上路將處新臺幣 1,200 元以上 3,600 元以下罰鍰，並禁止行駛、移置保管車輛。

騎乘微型電動二輪車須年滿 14 歲、戴合格安全帽、不可載人、超速、酒駕、毒駕，也不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格。如擅自改裝電子控制裝置，將處新臺幣 1,800 元至 5,400 元罰鍰；如未依規定戴安全帽者，將處新臺幣 300 元罰鍰；未投保強制險可開罰新臺幣 750 元至 1,500 元；載人將處新臺幣 300 元以上罰鍰；超速將處新臺幣 900 元至 1,800 元罰鍰。監理機關會不定期與轄區警察排定取締微電車專案稽查，加強路邊攔查及宣導，請民眾儘速完成掛牌並遵守交通法規，以免受罰。

屏東監理站站長羅振瑞提醒，目前已在使用的微電車，民眾可持車主身分證明文件、印章、出廠證明、統一發票（如有遺失得以切結方式辦理）、有效期間 30 日以上之強制汽車責任保險資料等文件及規費 450 元（號牌 300 元、行照 150 元）至各公路監理所站辦理實車查核合格後登記領牌照。

（轉載監理服務網刊載）

反詐騙宣導

財經名人遭冒名詐騙 提醒民眾慎防投資詐騙廣告

近期財訊傳媒董事長謝金河發文披露表示冒用他名字招搖撞騙的詐騙集團非常猖獗！對此，刑事警察局表示詐騙集團透過網路平臺大量且持續地投放投資詐騙廣告，使得民眾混淆誤認，此舉讓政商、財經各界遭冒名之人士不堪其擾，曾遭冒名的財經人士亦公開聲明，並未開設任何 LINE 投資群組。

刑事局表示，今年起假冒財經名人之粉絲專頁投放廣告逐漸減少，多是隱藏在詐騙貼文文案內或點擊廣告連結後始出現名人，統計 113 年下架名人遭冒用之投資詐騙廣告前五名分別為 486 先生 6,618 則、何丞唐（證券分析師）672 則、謝士英（財經人士）444 則、李永年（證券分析師）359 則及陳重銘（財經人士）330 則。由此可見，詐騙集團常使用相同或相似之廣告文案，大量、重複地投放投資詐騙廣告，警方雖已向網路平臺業者通報下架多次，卻發現遭通報下架之相同內容之投資詐騙廣告仍持續出現，顯見網路平臺業者僅被動配合本局通報完成下架，並未落實廣告張貼源頭管理。

刑事局呼籲網路平臺業者擔負企業社會責任，發現有刊登違法內容，應主動執行移除、限制瀏覽等措施，透過雙管

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。

齊下共同合作，方為解決假投資違法廣告。

刑事局提醒，投資應透過合法管道，辨識名人廣告有無官方認證；請勿輕信網友炫富廣告、網友推薦獲利顯不合理的投資管道，標榜加入投資老師 LINE 群組(社群)或私訊、點擊連結獲得飆股資訊等廣告，一定是詐騙，如有疑問，可撥打 165 反詐騙專線諮詢。
(轉載內政部警政署刊載)

法律櫥窗 房地產買賣糾紛

本案例是針對房屋買賣時可能會發生糾紛類型及相關法律責任，分別加以導引說明。

■建商提供廣告不實

建商在銷售房屋時，以文字、圖片或影片等方式，製作房屋銷售廣告，藉以吸引消費者購屋，但如果廣告內容有虛偽不實或引人錯誤的情形時，就會違反公平交易法第 21 條第 1 項規定。對此，公平交易委員會按照同法第 42 條規定，可以限期令停止、改正其行為或採取必要更正措施，並且可以處以罰鍰，如果超過期限還沒有停止、改正其行為或採取必要更正措施，還可以按次處罰鍰。

■建商隱瞞重要資訊

建商在銷售房屋的時候，故意不告知消費者有關房屋曾經是兇宅、有發生過火災、會漏水、海砂屋或輻射鋼筋等訊息，就算是隱瞞重要資訊了。民法第 354 條第 1 項本文規定，物的出賣人對於買受人，應擔保其物移轉於買受人時無滅失或減少其價值的瑕疵，也沒有滅失或減少其通常效用或契約預定效用的瑕疵。如果有這種情形，買方可以依同法第 359 條本文規定，解除其契約或請求減少價金。

■建商提供契約審閱權糾紛

在房屋買賣的時候，建商會用定型化契約供買方審閱及簽名，按照消費者保護法第 11 條之 1 第 1 項規定，企業經營者與消費者訂立定型化契約前，應有三十日以內的合理期間，供消費者審閱全部條款內容。同條第 4 項規定，中央主管機關得選擇特定行業公告定型化契約的審閱期間。不過，為了節省交易時間，買方也可以自願放棄契約審閱權。

■房屋業者提供廣告不實

房屋仲介業者在銷售房屋時，以文字、圖片或影片等方式，製作房屋銷售廣告，藉以吸引消費者購屋，但如果廣告內容有虛偽不實或引人錯誤的情形時，就會違反公平交易法第 21 條第 1 項規定。對此，公平交易委員會按照同法第 42 條規定，可以限期令停止、改正其行為或採取必要更正措施，並且可以處以罰鍰，如果超過期限還沒有停止、改正其行為或採取必要更正措施，還可以按次處罰鍰。

■房屋業者隱瞞重要資訊

公平交易法第 29 條規定，房屋仲介業者在銷售房屋的時候，故意不告知消費者有關房屋曾經是兇宅、有發生過火災、會漏水、海砂屋或輻射鋼筋等訊息，就算是隱瞞重要資訊了。民法第 567 條第 1 項前段就

規定，居間人關於訂約事項，應就其所知，據實報告於各當事人。不動產經紀業管理條例第 23 條第 1 項也規定，經紀人員在執行業務過程中，應以不動產說明書向與委託人交易的相對人解說。經紀人員違反的話，依照同條例第 31 條第 1 項第 1 款規定，就會被申誡。

■房屋業者提供契約審閱權

房屋仲介業者會用定型化契約供買方審閱及簽名，按照消費者保護法第 11 條之 1 第 1 項規定，消費者應有合理的契約審閱期間。中央主管機關也會依同條第 4 項規定，公告特定行業定型化契約的審閱期間。依照內政部公告，房仲業所辦理的房屋買賣契約審閱期是三日。不過，為了節省交易時間，買方也可以自願放棄契約審閱權。

■房屋業者不得賺取差價

房屋仲介業者可以因仲介房屋買賣成交而收取服務費，但如果故意虛報交易價格，賺取差價，則非法所許。參照不動產經紀業管理條例第 19 條第 1 項規定，經紀業或經紀人員不得收取差價或其他報酬，其經營仲介業務者，並應依實際成交價金或租金按中央主管機關規定的報酬標準計收。如有違反，除了依同條第 2 項規定，應於加計利息後加倍返還。經紀業及經紀人員也會依同法第 29 條第 1 項第 1 款及第 31 條第 1 項第 2 款規定處以罰鍰及停止執行業務處分。

■建商施工有瑕疵

建商在建材選材不當或施工技術不佳的情況下，可能會出現通風不良、地板磁磚隆起或破裂、牆面出現裂縫等問題。買方在購屋的時候，應按民法第 356 條第 1 項前段規定檢查。如有問題，則應依契約所定，在保固期間內要求建商修繕。同條第 3 項規定，不能即知的瑕疵，至日後發見者，應即通知出賣人，怠於為通知者，視為承認其所受領之物。但如果是出賣人故意不告知瑕疵，依照同法第 357 條規定，就不適用這些規範。至於因物有瑕疵而解除契約或請求減少價金的解除權或請求權，依同法第 365 條第 1 項規定，為通知後六個月間不行使或自物的交付時起經過五年而消滅。

(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