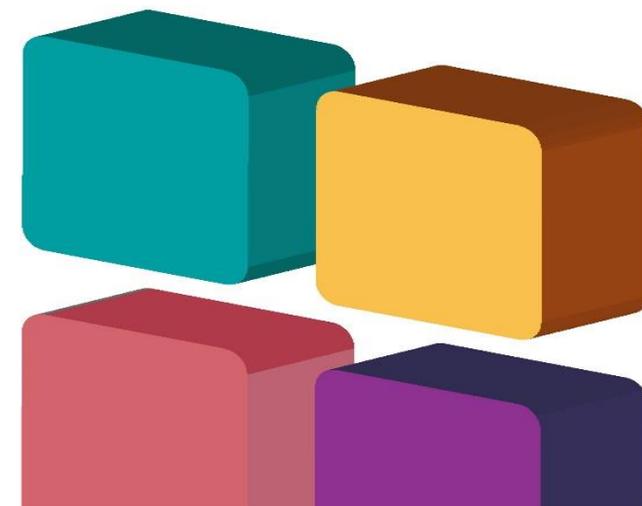


PressReader 簡易使用指南

2023/6/15

碩睿資訊有限公司

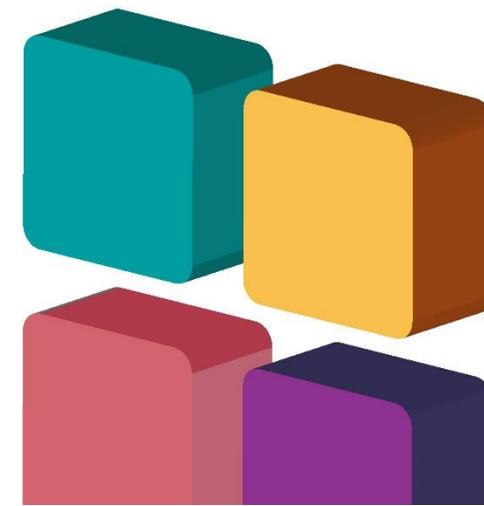


碩睿資訊有限公司

Shou Ray Information Service Co., Ltd.

【資料庫簡介】

- PressReader是一個收錄全球60多國語言之新聞暨雜誌類資料庫，網羅全球超過7,000多份報章雜誌，內容幾乎每日更新，讓您即時掌握世界脈動、跟上流行趨勢、發燒話題不漏接。
- 收錄120多國知名報章媒體的優質資源，屢獲殊榮，從健康、旅遊、設計、時尚到商業金融、科學歷史等多元主題，滿足各類讀者需求、無限暢讀，且平臺提供之個人化服務及社群分享功能，帶給讀者更多元有趣的閱讀互動體驗！
- ◆ PressReader全球書報庫連結：
<https://www.pressreader.com/catalog>



回到目錄

【資料庫首頁】

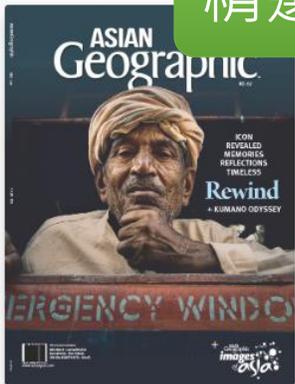
主選單功能

目錄 為你推薦 更多

pressreader

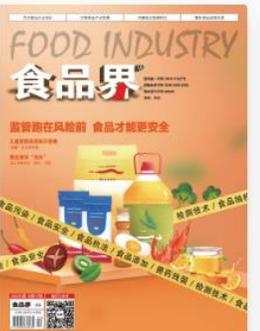
精選雜誌

精選



最近閱讀

最近閱讀



- 按字母
- 最受歡迎
- 最近
- GENERAL
- 界面語言 ZH
- Accessibility Mode Off
- 使用熱區 On

查看全部

查看全部

查看全部

【查詢功能】

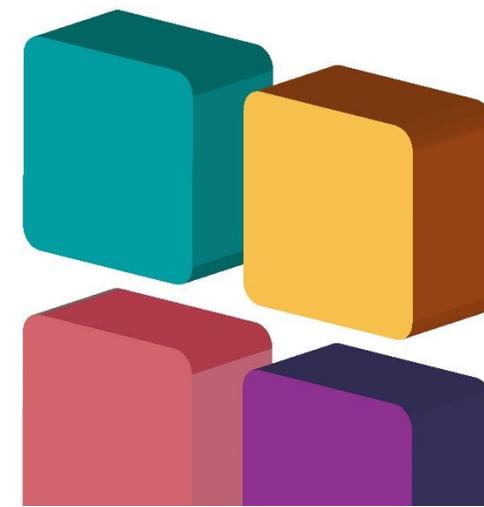
The image shows a screenshot of the SRIS website's search functionality. At the top left, there is a navigation bar with "目錄", "為你推薦", and "更多". Below this is a "精選" (Selected) section featuring various magazine covers such as "ASIAN Geographic", "Global Asia", and "經濟日報". A "最近閱讀" (Recently Read) section is also visible at the bottom left.

The main focus is the search interface. A search bar at the top right contains a magnifying glass icon and a search button. A red box highlights this search bar, with a red arrow pointing to a larger, detailed view of the search bar on the left. This detailed view shows the text "進階搜索" (Advanced Search) and a close button (X).

Below the search bar, a dropdown menu is open, displaying search results for the query "covid-19". The search results are listed under the heading "FIND RESULTS" and "Keyword Options". The search term "covid-19" is highlighted with a red box. The dropdown menu includes several filter options:

- 取消 (Cancel)
- 進階搜索 (Advanced Search)
- 搜索 (Search)
- FIND RESULTS
- Keyword Options
- 語言 (Language) - 所有語言 > (All Languages >)
- 出版物 (Publication) - 所有出版物 > (All Publications >)
- 作者 (Author) - Enter an author
- 日期 (Date) - 任何時候 > (Anytime >)

瀏覽功能

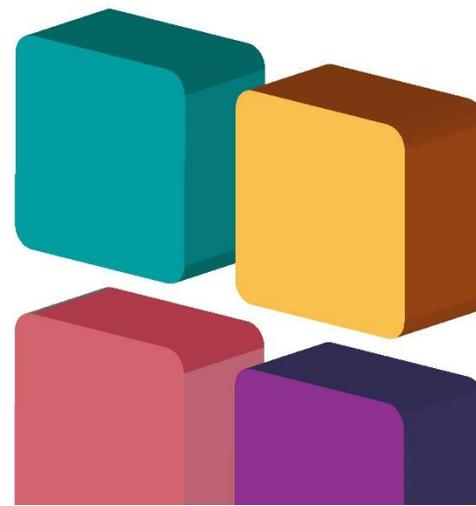


【單本雜誌頁面】

直接選擇一本感興趣的雜誌

點選「現在讀」開啟雜誌

下方會顯示同刊名之最新發行雜誌



【開啟單本雜誌頁面】

單本雜誌
選單功能



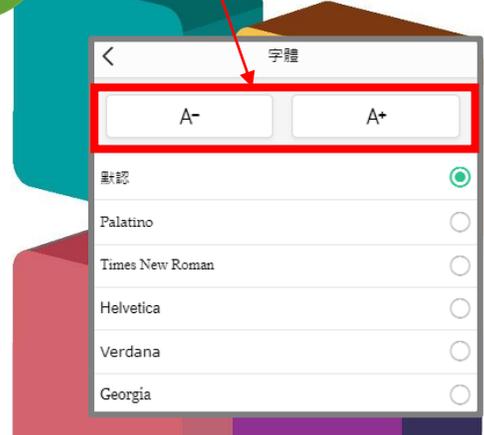
有兩種閱讀模式
(不是每本兩種
模式都有)

☐ 頁面視圖
☰ 查看正文

預設為「頁面視圖」閱覽模式

選單功能包括有：

- 發行日期
- 添加到我的出版物
- 翻譯
- 收聽
- 下載到載具
- 輸出至電子閱讀器
- 調整字體大小



【開啟頁面視圖頁面】

頁面視圖：有點類似像是在翻看實體雜誌，整本從封面到封底、連廣告頁都有
查看正文：僅列出所刊登的文章頁面(包括圖和文字)

頁面視圖模式

The screenshot displays the CommonHealth website interface. On the left, there is a navigation menu with two options: '頁面視圖' (Page View) and '查看正文' (View Full Text). The '頁面視圖' option is highlighted with a red box. The main content area features a large magazine cover for '康健' (CommonHealth) with the theme '最佳免疫系統養成術' (Best Immune System Building Techniques). The cover includes a woman in a yellow raincoat holding an umbrella and the text '不多不少, 平衡最好' (Not too much, not too little, balance is best). To the right of the cover is a calendar for July 2022, with the 27th highlighted. Below the calendar are icons for printing, viewing full text, and listening. At the bottom of the page, there is a navigation bar with various menu items, and a red circle highlights a menu icon in the bottom right corner. Three orange callout boxes are overlaid on the image: '正文區' (Main Text Area) points to the article content on the right; '目錄區' (Table of Contents Area) points to the navigation bar at the bottom; and '★選單功能表' (★Menu Function Table) points to the menu icon in the bottom right corner.

【開啟查看正文頁面】

1. 點選選單
2. 選擇文章
3. 點選書籤

查看正文模式

正文區

目錄 為你推薦

添加到我的出版物

CommonHealth
27 Jul 2022

查看正文

Health | 聰明醫健

女性早上運動有助瘦小腹 男性想強心健體在晚上最好

男女增肌燃脂時間大不同

只

要肯運動，無論什麼運動、動多久，都對健康有益。一項新研究發現，如果想要特定的運動目的如增肌、減脂的效果最佳化，運動時間點和性別差異也有關。

你習慣何時運動？新研究發現，男、女性的最佳運動時間點和運動目標都不同。如果運動時間點能和你目的合，運動效果最好。

研究團隊找來30名男性和26名女性，年齡都介於25~55歲，進行為期12週的訓練和研究，並在研究開始及結束測量血脂、血壓、心肺能力、肌力。

這段訓練、短、短等不同的都經過

是，A組受試者在早上8點半前進行1小時訓練，B組則是在晚上6點~8點接受和A組一樣的訓練內容。

一早空腹做有助減脂 傍晚體溫高助增肌

前沒有很完整的理論可以解釋，只能推測一些原因，該研究作者也指出很多結果必須進一步研究。

一般來說，有氧運動與時間的關係不大，研究中提到早上做有氧運動可以減脂、改變體組成，可能是因為一整個晚上沒進食，早上運動更加速身體消耗能量；也有研究發現，早上空腹運動的減脂效果更好。

增肌方面，研究指出，傍晚4點後體溫比較高，會比平常高出約0.5°C，可以幫助肌肉重組和生長。

內分泌也是種可能，人體有等固醇和可體松兩種重要的荷爾蒙，要分解有助合成肌肉，可體松則是壓力荷爾蒙，會分解質分來應付外在壓力。兩者的濃度在起床時會達高峰，過了中午會慢慢下降。

有研究發現，荷爾蒙重測，可以增加肌肉濃度，對合成肌肉有幫助。陳詠仁認為，目前對於內分泌和運動的研究還不多，內分泌只是一個推測。

1週運動150分並不難 空檔動5~10分就有效

該研究結果雖然沒辦法找到直接關聯性的解答，但陳詠仁指出，只要有運動就有幫助，時間只是加分。「畢竟現代人忙碌，要按照研究結果的時間運動有困難。」

現在普遍建議的運動時間是每週至少150分鐘的中等強度運動，等於1天30分鐘。有些人多時間，或每天30分鐘很辛苦，運動一次做的效果其實相差長或短開始運動30分鐘拆分成3個5分鐘，都是可強度方面可先不用太過要求，「強度和延長運動時間可以慢慢要求，重點是動起來。」陳詠仁說。

41

42

目錄區

★選單功能表

取消 1 Page Selected

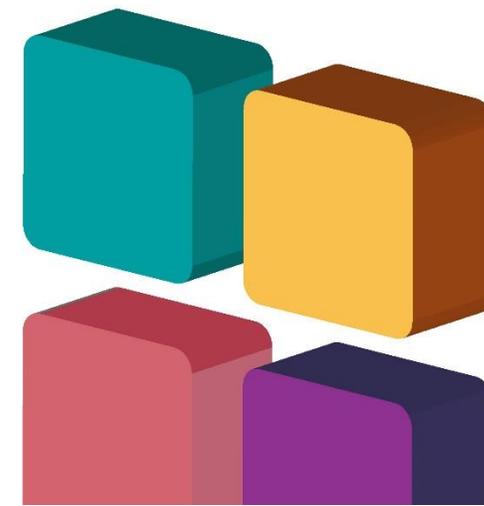
查看正文

書籤

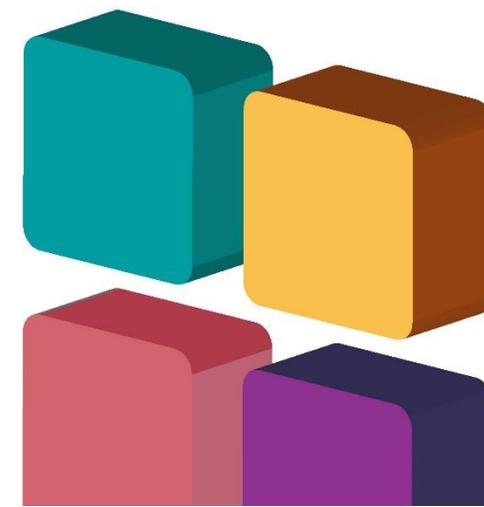
分享

打印

【書籤創建/收藏】



單篇文章功能



【查看正文_文章功能】

文章中的
選單功能

取消

🖼️ 頁面視圖

💬 評論

🔖 書籤

🔊 收聽

🔗 分享

📄 複製

🖨️ 打印

🌐 Translate Article

👍 支持 (0) 👎 反對 (0)

關閉 1 個評論

nickname29516381 · 2023-06-15 10:39

具有抗性澱粉的食物包括有四大類！

📷 📺

取消 發表

Write a comment...

關閉 New Bookmark 儲存

ADD TO COLLECTION

📄 創建新收藏...

運動

Ellie

健康議題

Post to My Channel

- 選單中功能包括：
- 可評論該篇文章
 - 依需求分類
 - 線上收聽文章
 - 分享到社群軟體
 - 複製文章中的文字
 - 列印紙本
 - 翻譯60+國語言

目錄 為你推薦 更多

添加到我的出版物

CommonHealth 27 Jul 2022

🖼️ 頁面視圖

📄 查看正文

IDEAS | 康健借問站

抗性澱粉助減重？營養師解密怎麼吃才對

抗性澱粉助減重？營養師解密怎麼吃才對

抗性澱粉近幾年大受矚目，瘦身族趨之若鶩，在大眾愈來愈注重身材管理、對澱粉戒慎恐懼的趨勢下，熱度歷久不衰，抗性澱粉就像一條通往節制熱量的奇妙小徑，之所以冠上「抗性」，關鍵就是不能被小腸消化吸收，這種「難消化」的特性確實使得抗性澱粉不像一般澱粉讓血糖快速上升，因此也被認為是減重最佳幫手。但是抗性澱粉真有這麼神奇嗎？和一般澱粉的热量差多少？所有澱粉煮熟放涼了也是抗性澱粉嗎？更重要的是，抗性澱粉的好處就只有減重嗎？針對抗性澱粉的諸多迷思，台北醫學大學公共衛生研究所博士、營養師雷小玲透過《康健》會員專屬直播節目《康健借問站》，直接線上接受提問並立即解答，破除大眾對抗性澱粉的誤解與過度期待，以下是QA重點摘

Q稀飯放涼了也是抗性澱粉嗎

抗性澱粉沒辦法被消化道的酵素分解，因此它的热量比較低，一般澱粉每1克會產生4千的热量，但是抗性澱粉热量大概是一般澱粉的7成，所以正在管理體重的人，其中一部分的澱粉用抗性澱粉取代，每天來自澱粉的热量就可以相對地減少。

Q一個旋轉，維平衡與美化臀部線條

本頁動作 | 可初步核心力量訓練訓練連續步驟：1. 雙手握(或抱)一適量重物，小腹核心收緊，同時臀部垂直向上延伸，絕不與臀部垂直，臀部穩定於地面，放下；2. 右腳向後跨一大步，70%重心在右腳後部，30%重心在後腳的腳掌前部，3. 身體垂直下蹲，前腳跟垂直曲約90度，並保持在腳掌正上方，停留2秒。

QA Q...

VISION | 醫療最前線

牛痘疤+猴痘無敵星星預防5措施，家有寵物也要注意

最新十大死因出爐 高血壓排名上升、新冠只排19

Health Nutrition 9 Editor's Note | 編者的話 12 Ideas | 本月一個好改變 14 Ideas | 本月一掃 16 Ideas | 康健借問站 18 Vision | 醫療最前線 24 Trends | 精選醫療 28 Vision |



【頁面視圖_文章功能】

文章中的
選單功能

目錄 為你推薦 更多

Ideas | 康健信問站

抗性澱粉助減重？營養師解密怎麼吃才對

抗性澱粉近幾年大受矚目，瘦身族趨之若鶩，在大家愈來愈注重身材管理、對澱粉戒慎恐懼的趨勢下，熱度歷久不衰。抗性澱粉就像一條通往筋制熱量的奇妙小徑，之所以冠上「抗性」，關鍵就是不能被小腸消化吸收，這種「難消化」的特性確實使得抗性澱粉不像一般澱粉讓血糖快速上升，因此也被認為是減重最佳幫手。但是抗性澱粉真有這麼神奇嗎？和一般澱粉的熱量差多少？所有澱粉煮熟放涼了都算抗性澱粉？更重要的是，抗性澱粉的好處就只有減重嗎？針對抗性澱粉的諸多迷思，台北醫學大學公共衛生研究所博士、營養師曹小玲透過《康健》會員專屬直播節目《康健信問站》，直接線上接受提問並立即解答，破除大眾對抗性澱粉的誤解與過度期待，以下是QA重點摘要。台北醫學大學醫學研究所碩士、台北醫學大學公共衛生研究所博士、國家高考及格營養師，保健營養與公共衛生雙領域專家，擅長以親切的文字和語言，關注食安、保健、營養等議題，深入淺出地從生活出發，提供專業且實用的觀點。

Q到底哪些食物中含有抗性澱粉

粉

抗性澱粉有4大類來源，第1大類像是豆類或全穀類裡面就含有抗性澱粉，主要是轉磨的過程中有一些澱粉粒可能包圍到細胞壁裡面，所以變得比較不好消化。第2類的話是生的狀態，像是生的馬鈴薯、綠色的香蕉，也就是還沒成熟的香蕉，這種澱粉的狀態就屬於抗性澱粉，比較吃不出它的甜味，或吃進去之後比較沒辦法被消化。第3類是冰過之後的米飯、地瓜、馬鈴薯，煮熟後冷卻，這些澱粉等於又回到生澱粉的狀態，第4類則是化學澱粉，像是我們在一些食品加工品或飲料中看到的修飾澱粉，就屬於第4類。

Q稀飯放涼了也是抗性澱粉麵

抗性澱粉沒辦法被消化道的酵素分解，因此它的熱量比較低。一般澱粉每1克會產生4千的熱量，但是抗性澱粉熱量大概是一般澱粉的7成，所以正在管理體重的人，其中一部分的澱粉用抗性澱粉取代，每天來自澱粉的熱量就可以相對地減少。過去的研究有發現，如果我們每天吃的澱粉裡能夠有5~6%以抗性澱粉取代的話，就可以有效幫助減重。

Q烹調的方式會不會影響抗性澱粉

粉的比例

直種澱粉比例愈高，放涼之後抗性澱粉的比例就會高。像是糯米飯的支鏈澱粉多，所以粽子不管吃冷吃熱，都不會有太多抗性澱粉產生。白米飯、糯米飯的直鏈澱粉比例較高，所以煮熟冷卻後就有一部分會回到抗性澱粉狀態。

Q抗性澱粉的熱量真的比一般澱粉低嗎？對減重確實有效嗎？

稀飯其實幾乎沒有抗性澱粉，這個跟水分很有關係，因為我們一般煮白米飯，煮熟了以後水分比例是不多是60%左右，冷卻後水分要降到60%以下，才比較容易有抗性澱粉的產生，所以稀飯就算放涼，還是沒有什麼抗性澱粉的。

Q除了減重，抗性澱粉還有其他優點嗎？

nickname29516381 · 4小時
具有抗性澱粉的食物包括有四大類！

- 取消
- 頁面視圖
- 評論
- 保存於 2023年6月15日
- 收聽
- 分享
- 複製
- 打印
- Translate Article
- 支持 (1)
- 反對 (0)

關閉 新評論

抗性澱粉食物

除了打字外還可加上
照片和影片連結

發表

關閉 1 個評論

nickname29516381 · 2023-06-15 10:39

具有抗性澱粉的食物包括有四大類！

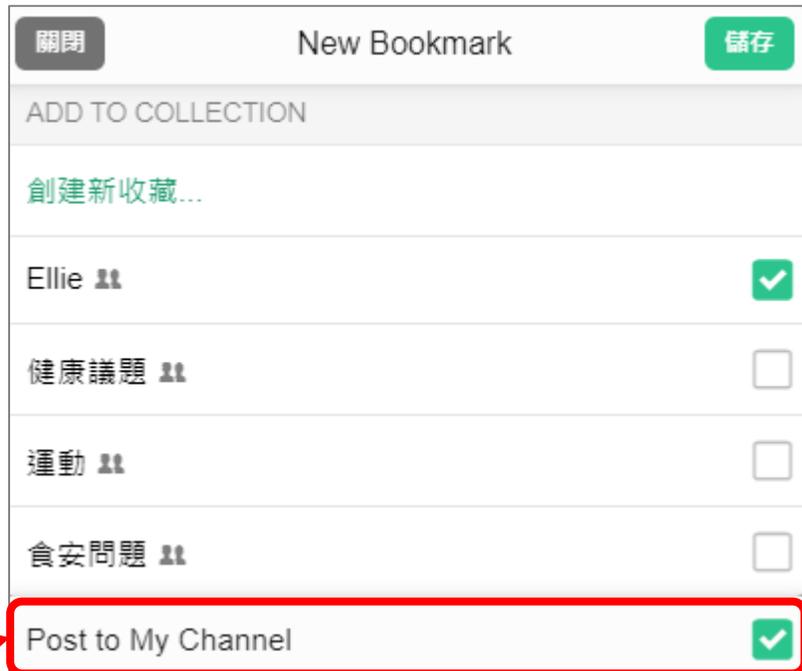
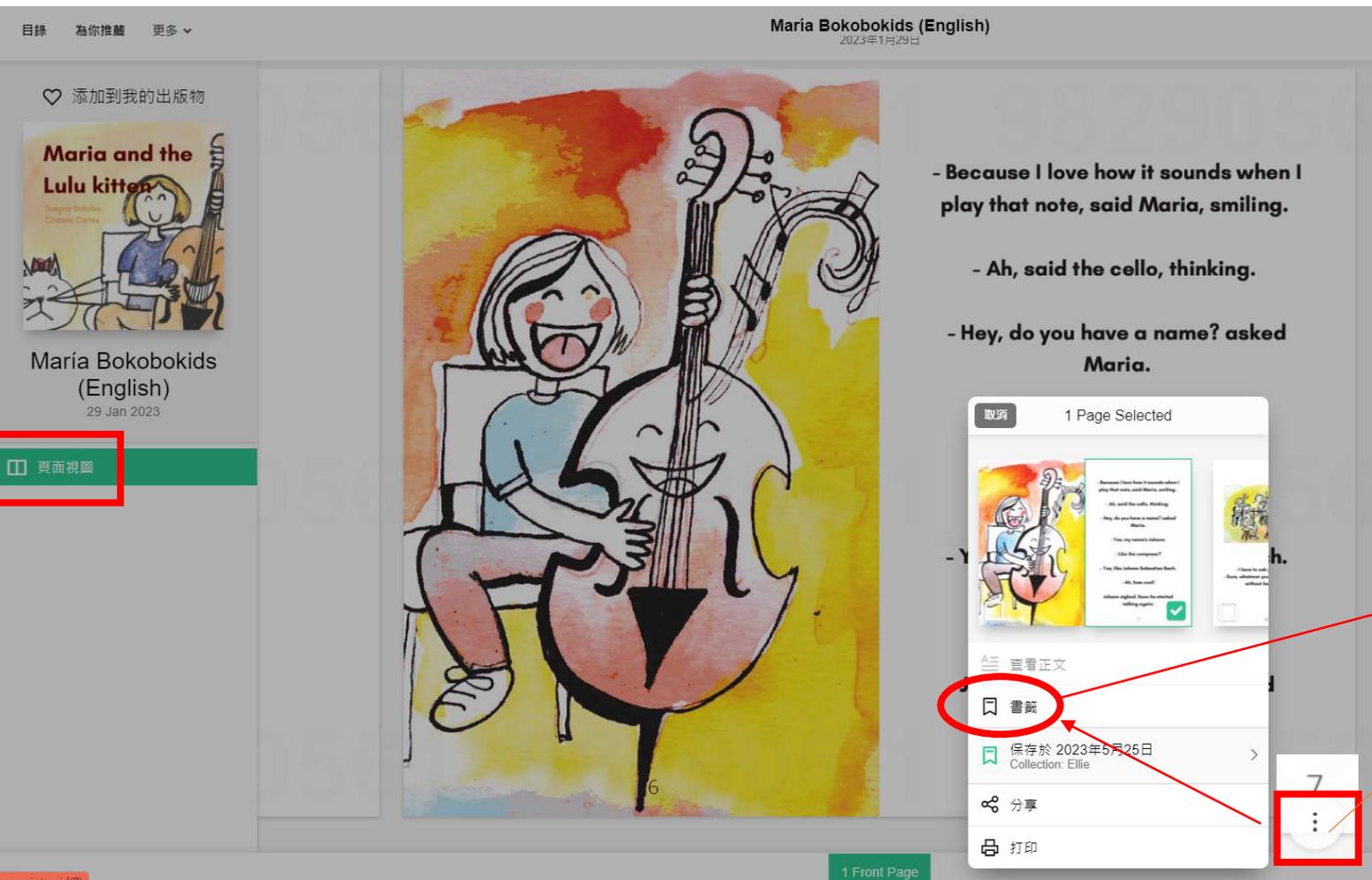
← 答覆 支持 (0) 反對 (0) 分享

Write a comment...

- 可評論該篇文章
- 依需求分類
- 線上收聽文章
- 分享到社群軟體
- 複製文章中的文字
- 列印紙本
- 翻譯60+ 國語言

【頁面視圖_書籤功能】

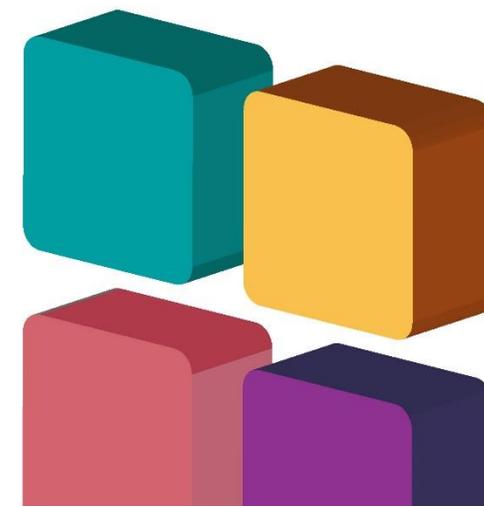
您收藏文章(點選書籤功能)會被詢問是否要張貼到您的頻道上，若有勾選就會被記錄在「我的頻道」



文章中的
選單功能



我的頻道



【我的頻道-書籤收藏的文章】

新發表

P 我的頻道

我的帳戶

登出

關閉 **New Bookmark** 儲存

ADD TO COLLECTION

創建新收藏...

運動

Ellie

健康議題

Post to My Channel

您收藏的文章，若有勾選就會被記錄在「我的頻道」頁面中

目錄 為你推薦 更多 ▾

nickname29516381

Channel Feed

我的收藏

稍後閱讀

所有

Ellie 11 3

健康議題 11 2

運動 11 1

食安問題 11 1

創建新收藏...

已分享

電子郵件 1

Facebook 0

Food Industry 2023年4月20日 (13)

CommonWealth Magazine 2023年5月31日 (126)

抗別再久坐最新指南

BE-PAL 2023年6月1日 (13)

會以小圖呈現

Because I love how it sounds when I play that note, said Mario, smiling.

Ah, said the cello, thinking.

Hey, do you have a name? asked Mario.

Yes, my name's Johann.

Like the composer?

Yes, like Johann Sebastian Bach.

Ah, how cool!

Johann sighed. Soon he started

Maria Bokobokids (English) 2023年1月29日 (7)

【我的頻道-評論的文章】

- 新發表
- 我的頻道**
- 我的帳戶
- 登出

會以文章段落區塊呈現

抗性澱粉助減重？營養師解密怎麼吃才對 1

— 具有抗性澱粉的食物包括有四大類！



Write a comment...

抗性澱粉近幾年大受矚目，瘦身族避之若鶩，在大眾愈來愈注重身材管理、對澱粉戒慎恐懼的趨勢下，熱度歷久不衰。抗性澱粉就像一條通往即期熱量的奇妙小徑，之所以冠上「抗性」，關鍵就是不能被小腸消化吸收，這種「難消化」的特性確實使得抗性澱粉不像一般澱粉讓血糖快速上升，因此也被認為是減重最佳幫手。但是抗性澱粉真有這麼神奇嗎？和一般澱粉的熱量差多少？所有澱粉煮熟放涼了都算抗性澱粉？更重要的是，抗性澱粉的好處就只有減重嗎？針對抗性澱粉的諸多迷思，台北醫學大學公共衛生研究所博士、營養師劉小玲透過《康健》會員專屬直播節目《康健健問站》，直接線上接受提問並立即解答，破除大眾對抗性澱粉的誤解與過度期待，以下是QA重點摘要，台北醫學大學醫學研究所碩士、台北醫學大學公共衛生研究所博士、國家高考及格營養師、保健營養與公共衛生雙領域專家，擅長以親切的文章和語言，關注食安、保健、營養等議題，深入淺出地從生活出發，提供專業且實用的觀點。

Q稀飯放涼了也是抗性澱粉
抗性澱粉沒辦法被消化道的酵素分解，因此它的熱量比較低，一般澱粉每1克會產生4卡的熱量，但是抗性澱粉熱量大概是一般澱粉的7成，所以正在管理體重的人，其中一部分的澱粉用抗性澱粉取代，每天來自澱粉的熱量就可以相對地減少。過去的研究有發現，如果我們每天吃的澱粉裡能夠有5~6%以抗性澱粉取代的話，就可以有效幫助減重。

Q到底哪些食物中含有抗性澱粉
抗性澱粉有4大類來源，第1類大類像是豆類或全穀類裡面就含有抗性澱粉，主要是纖維的過程中有一些澱粉粒可能包裹到細胞壁裡面，所以變得比較不好消化。第2類的話是生的狀態，像是生的馬鈴薯、綠色皮的青薯，也就是還沒成熟的青薯，這種澱粉的狀態

就屬於抗性澱粉，比較吃不出它的甜味，或吃進去之後比較沒辦法被消化。第3類是冰過之後的米飯、地瓜、馬鈴薯，煮熟後冷卻，這些澱粉等於又回到生澱粉的狀態。第4類則是化學澱粉，像是我們在一些食品加工品或飲料中看到的修飾澱粉，就屬於第4類。

Q烹調的方式會不會影響抗性澱粉的比例
直鏈澱粉比例愈高，放涼之後抗性澱粉的比例就愈高，像是糯米飯的支鏈澱粉多，所以粽子不管吃冷吃熱，都不會有太多抗性澱粉產生，白米飯、糯米飯的直鏈澱粉比例較高，所以煮熟冷卻後就有一部分會回到抗性澱粉狀態。

Q抗性澱粉的熱量真的比一般澱粉低嗎？對減重確實有效嗎？
稀飯其實幾乎沒有抗性澱粉，這個跟

水分很有關係，因為我們一般煮白米飯，煮熟了以後水分比例差不多是60%左右，冷卻後水分要降到60%以下，才比較容易有抗性澱粉的產生，所以稀飯就算放涼，還是沒有什麼抗性澱粉的。

Q除了減重，抗性澱粉還有其他優點嗎？
會，地瓜蒸10分鐘跟蒸20分鐘，它糊化程度是不一樣的，蒸愈久糊化程度愈高，冷卻後回到抗性澱粉的比例就會愈低。

Q只要澱粉類煮熟後放涼，都是抗性澱粉嗎？
因為較難消化，所以抗性澱粉也像膳食纖維，對我們的血糖控制是很有幫助的。另外，進到腸道之後會分解出一些有機酸、短鏈脂肪酸，膳食纖維是益生元的食物來源，對腸道健康也有幫助。

Q抗性澱粉有這麼多好處聽起來很棒，但真的沒有缺點嗎？所有人都可以吃嗎？
我們對抗性澱粉不能期望得太高，它還是一股澱粉7成的熱量，所以雖然會讓你吃的澱粉熱量攝取比較低一點，可是你還是要考慮整體營養的總熱量，或是你整天的總量，這個才是比較關鍵的。另外，也因為它像膳食纖維的特性，所以如果你本身是一個消化比較不好的人，你

取消

- 頁面視圖
- 評論**
- 保存於 2023
- 收聽
- 分享
- 複製
- 打印
- Translate Article

支持 (1) 反對 (0)

文章若有寫過「評論」，也會被記錄在「我的頻道」頁面中，會有一個綠色數字1標記，表示曾寫過一則評論！

新評論

抗性澱粉食物

發表

【登出】

✎ 新發表

P 我的頻道

👤 我的帳戶

🔌 登出

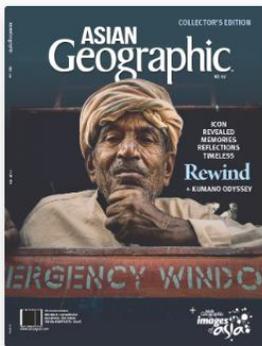
目錄 為你推薦 更多 ▾

pressreader



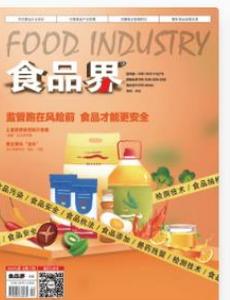
精選

查看全部 >



最近閱讀

查看全部 >



若有興趣，請利用下方資訊與我們聯繫

碩睿資訊有限公司 Shou Ray Information Service Co., Ltd.

北區：23511新北市中和區建一路166號10樓

中區：40651台中市北屯區文心路4段696號4樓之1

南區：80660高雄市前鎮區中山二路2號24樓之6

客戶服務信箱：services@customer-support.com.tw

Tel：+886 2 8226-8587

Tel：+886 4 2237-2123

Tel：+886 7 333-7702

Fax：+886 2 8226-5022

Fax：+886 4 2237-0908

Fax：+886 7 333-9348

