



法務部矯正署臺北看守所

# 廉政電子報

NEWSLETTER

本月焦點

2024 年 12 月號 政風室 編輯



## 落實能源轉型政策，強化跨領域合作 主動發掘不法情資，積極打擊綠能犯罪

為落實「非核家園及綠色能源」政策，法務部積極建構防範綠能犯罪之機制，強力掃蕩妨害綠能產業犯罪，展現執法部門積極查辦之決心..... ( 繼續閱讀 p.2 )

## 行政院院會通過「新世代反毒策略行動綱領」第三期 持續推動反毒工作

行政院於 11 月 14 日通過「新世代反毒策略行動綱領」第三期，未來 4 年 ( 114 年 -117 年 )，政府將再投入 150 億元，以阻絕供需、減少毒害..... ( 繼續閱讀 p.4 )



## 「書」心自省 遵紀守「法」 113 年度矯正機關收容人教化活動書法比賽頒獎典禮

為推廣矯正機關善用多元教化處遇，用心幫助每位收容人改悔向上、不再犯罪，最終成功復歸社會，法務部矯正署特於今(113)年度辦理..... ( 繼續閱讀 p.6 )

## 投資、貸款、工作交友之防詐停看聽

詐欺，就是以不實的資訊，使他人交付財物。詐騙是讓最多國人受害的犯罪型態，是種心理戰，一開始詐團為騙取信任，設有 AI、真人線上即時回覆，有些以一段時間，甚至長達一年之關心，讓被害人解除心防，以有辦法幫忙解決財務困境、提供賺錢管道等為由，讓被害人拿出款項..... ( 繼續閱讀 P.8 )



## 收廠商 8 千現金禮券 高公局北工處技工貪污判決出爐

交通部高速公路局北工處北區養護工程分局內湖工務段約聘維護技工簡怡正，在辦理一起標案時，涉嫌收受得標廠商員工詹木村..... ( 繼續閱讀 p.12 )

## 每個人血壓高的時間點都不同 醫建議血壓藥應在這時段前投藥

歐洲心臟學會(ESC)近期調整高血壓診斷標準，新增居家血壓當作判斷依據，135 / 85mmHg 即可被診斷高血壓，醫院血壓則..... ( 繼續閱讀 p.14 )



## 為了在中年保持健康 專家建議 50 歲後應該多攝取的 5 種常見食物

每個年齡階段有不同的營養需求，尤其中年以後會隨著肌肉量的流失而能量下降，吸收營養的能力也會減弱。就其結果是，一旦過..... ( 繼續閱讀 p.17 )

## 落實能源轉型政策，強化跨領域合作 主動發掘不法情資，積極打擊綠能犯罪

為落實「非核家園及綠色能源」政策，法務部積極建構防範綠能犯罪之機制，強力掃蕩妨害綠能產業犯罪，展現執法部門積極查辦之決心，說明如下：



### 建置「打擊妨害綠能產業發展犯罪聯繫平臺」，提升打擊妨害綠能產業犯罪之動能

為避免不法人士從綠能產業中牟取不法暴利，阻礙產業健全發展，臺灣高等檢察署於 110 年成立「強力打擊妨害綠能產業發展犯罪專案小組」，並以政風及廉政系統既有資源強化情資，於同年成立「打擊妨害綠能產業發展犯罪聯繫平臺」，分析已偵辦之綠能犯罪原因，充分蒐集不法情資。112 年 10 月間將參與成員擴及全國各地檢署與轄區內執法機關、縣市政府、經濟部能源署、台電公司及其他與綠能產業發展相關行政機關，透過公私協力、跨域整合，主動發掘情資。經統計法務部所屬檢察機關自 110 年 1 月 1 日起至 113 年 9 月 30 日止，總計已偵辦 136 案，羈押 38 人，起訴 91 人（63 案），緩起訴 23 人（7 案），扣案新臺幣 9897 萬 2500 元，人民幣 1 萬 7600 元，日幣 60 萬 6000 元，自動繳回 4651 萬 2999 元，扣押不動產 18 筆、車輛 5 輛、黃金金條 2 條，手錶 7 只，金飾 1 盒。

### 執行「靖平專案：綠能掃黑肅貪」，獲致相當績效

最高檢察署召集法務部調查局、廉政署共同盤點所轄已掌握之不法事證，自 113 年 6 月 25 日「靖平專案：綠能掃黑肅貪」執行迄今，已查獲包括議長、議員、鄉長在內共 104 人。羈押雲林縣議長等 13 人，累計查扣至少新臺幣 3,736 萬餘元之犯罪不法所得，展現政府整頓妨害綠能產業發展的決心。

### 落實跨機關聯繫整合機制功能，情資分享，共同協力查辦、預防妨害綠能產業犯罪

廉政署已於 110 年制定「政風機構辦理妨害綠能產業發展相關犯罪專案計畫」，使政風單位於協助政府採購過程協助機關適時採取預防措施，督導建立內稽、內控機制，並就屢遭檢舉、民代質詢及媒體關注之綠能議題或稽審異常案件，深入查察有無不法情事。

為健全綠能產業，法務部所屬各地檢察署主動訪聯行政機關，各行政機關如發現異常情事，亦得通報地檢署及司法警察機關。法務部所屬各地方檢察署亦召開企業座談會，建立廠商誠信治理信心，藉由橫向跨機關聯繫通報機制，強化查緝量能。民眾若有相關線索亦可提出檢舉，法務部所屬各檢察機關在接獲相關犯罪情資後，均嚴查速辦，力求溯源創根，淨化投資環境。

( 資料來源：法務部 )

## 行政院院會通過「新世代反毒策略行動綱領」第三期

### 持續推動反毒工作

行政院於 11 月 14 日通過

#### 新世代反毒策略行動綱領第三期目標

「新世代反毒策略行動綱領」第三期，未來 4 年( 114 年-117 年 )，政府將再投入 150 億元，以阻絕供需、減少毒害、穩定復歸、抑制再犯為四大目標，持續推動反毒工作。



聯合國毒品和犯罪問題辦公室 ( UNODC ) 113 年 6 月 26 日發布《2024 年世界毒品報告》指出，全球吸毒人數 10 年間增長 20%，反觀國內，「新世代反毒策略行動綱領」第一期及第二期統合部會力量打擊毒品，施用毒品人口數及新生人口數逐年下降，顯見在反毒團隊努力下，毒品施用人數已獲穩定控制。

過去八年，「新世代反毒策略行動綱領」執行成效，已逐步擴充查緝、檢驗、醫療、戒癮機構、專業人力、社區支援系統等資源；因應毒品成癮者兼具罪犯與病患之性質，具有成癮高復發、高再犯情形，綱領第三期聚焦毒品施用者減害、復歸及再犯議題，調整反毒資源配置，強化公私協力與全民參與之力道，有效減少阻礙毒品成癮者復歸之因子，逐步達到抑制毒品再犯之目標。

「新世代反毒策略行動綱領」第三期重點工作在緝毒層面，持續強化查緝力道，同時因應毒品交易虛擬化、網路化及國際化，統合緝毒機關偵查量能，以科技查緝為手段，強化國際合作交流、情資共享及數據整合。毒品檢驗將持續管控先驅化學品工業原料、防

止關注化學物質非法運作、完備新興毒品標準品、強化監控民間檢驗機構能力。

戒毒層面則以深耕處遇資源、強化轉銜機制為目標，透過提升緩起訴處分與處遇質量、提升藥癮醫療與社區復健質量、推動警檢即早轉介之貫穿式保護及整合獄政與社區落實出監轉銜等機制，協助成癮者復歸，並因應特殊族群需求，發展女性與兒少藥癮者處遇服務。另強化防制新興毒品及大麻宣導作為、建構友善接納環境與兒少防護網絡為工作重點，以強化分眾、分級識毒宣導、推動友善接納環境、綿密毒品清查及通報網絡、完備在學個案輔導及服務網絡、強化涉毒兒少防護網絡及家庭支持服務等措施建構拒毒環境及保護兒少身心安全。

「新世代反毒策略行動綱領」第三期通過後，法務部除持續強化毒品查緝外，對於毒品施用者處遇制度，將與衛福部加強合作提升緩起訴附命戒癮治療之質量，並與矯正機關完善出監轉銜機制，有效結合民間團體力量，擴大運用社會資源，公私協力共同推動反毒工作。

( 資料來源：法務部 )

## 「書」心自省 遵紀守「法」

### 113 年度矯正機關收容人教化活動書法比賽頒獎典禮

為推廣矯正機關善用多元教化處遇，用心幫助每位收容人改悔向上、不再犯罪，最終成功復歸社會，法務部矯正署特於今(113)年度辦理旨揭競賽，期使參賽者於提筆前沉澱內心雜念，揮毫間展現服刑中自我反省之璀璨成果。



比賽主題以「勵志、勸善、慎獨、珍惜」意涵擇一創作，由各機關辦理初賽，並擇優參加北、中、南、東四區複賽，再遴選出優等 5 件、佳作 10 件及入選 10 件參加決賽。評審過程為求客觀嚴謹，特聘桃園市書法學會陳理事長綠文、靜心書會宋會長良銘及臺灣書法學會陳榮譽理事長家璋等書法國學名家組成專業評審團，於 100 件作品中選出特優 3 名、優等 5 名、佳作 10 名及入選 10 名等 28 件優勝作品，共計 12 所機關、28 名收容人獲獎。另於同年 10 月 18 日假八德外役監獄舉行頒獎典禮，由陳理事長及宋會長兩位評審以精闢見解講評獲獎作品，使來賓體會傳統書法氣韻之美。

本次臺中監獄計有 3 名特優、3 名優等與 2 名佳作，堪稱比賽最大贏家，其次澎湖監獄獲獎 4 名、東成監獄獲獎 3 名，亦不遑多讓，獲獎者雖無法親自出席，惟所屬監所均有派員代為領獎，並由桃園地區矯正同仁到場觀禮，給予最大的肯定與鼓勵。

書法並非只是一視覺美學的表現手法，而係將心境昇華為「敬、淨、靜、鏡」的動人藝術，過往收容人參加外界舉辦之比賽成績一向不凡，顯見矯正教化成果斐然。此次獲獎作品、評審意見及活動

內容，將製作電子書置於法務部矯正署網站，並將實體作品展出於明(114)年度之教化藝文活動期間，誠摯邀請各界踴躍到場欣賞，並不吝給予支持與指教。

( 資料來源：法務部矯正署 )

# 投資、貸款、工作交友之防詐停看聽

## 一、觀念

詐欺，就是以不實的資訊，使他人交付財物。詐騙是讓最多國人受害的犯罪型態，是種心理戰，一開始詐團為騙取信任，設有 AI、真人線上即時回覆，有些以一段時間，甚至長達一年之關心，讓被害人解除心防，以有辦法幫忙解決財務困境、提供賺錢管道等為由，讓被害人拿出款項，之後消失無蹤，此類案件已經成為檢察署、法院大量案件來源，期使民眾提高警覺、關心身邊親友能第一時間了解狀況，協助釐清、阻擋詐騙發生或擴大。



打詐已列為政府治安工作的重中之重。「打詐行動綱領 1.5 版」將透過公私協力合作，組成打詐國家隊，精進打詐策略，從法律面和技術面減少通信流及加重詐欺刑責，發揮「前端阻卻」及「後端查緝」之效用，以減少受害者，掃除詐騙集團。

打詐已列為政府治安工作的重中之重。「打詐行動綱領 1.5 版」將透過公私協力合作，組成打詐國家隊，精進打詐策略，從法律面和技術面減少通信流及加重詐欺刑責，發揮「前端阻卻」及「後端查緝」之效用，以減少受害者，掃除詐騙集團。

## 二、國內目前常見遭詐騙大額款項的類型

### (一) 網路上刊登(名人)投資

網路上刊登(名人)投資廣告或傳送簡訊，之後提供 LINE 等連結，以通訊軟體、群組聯繫，搭配提供相關臉書、IG 頁面，定期餵養資訊，營造穩健獲利形象後，提供投資標的，並傳送設計精美的 APP 或網頁，使被害人相

信、加入會員，在假網站上提供入金、獲利等假紀錄，最後無法出金，LINE 秒退～再也無法聯繫上。

## (二) 向電商賣家佯稱帳號問題

透過 LINE、IG 等連絡方式，向網路上之賣家(被害人)佯稱是買家欲購買商品，稱賣家的帳號有問題，需要賣家與客服人員聯繫，開通帳號或解除凍結帳戶，因而提供客服人員連結給賣家聯繫，賣家依照指示操作就遭到詐騙，前往 ATM 設定，要你用自己的提款卡或網路銀行帳號，按照指示操作解除，畫面中顯示轉帳，但是他會說是確認身分等，按匯出、確認，之後錢就轉到詐騙帳戶後，馬上被轉出或提領。

## (三) 客服及銀行人員/檢警人員

1. 被設定 VIP：佯稱電商客服人員佯稱之前消費交駭客入侵或員工失誤等理由，設定為 VIP 會員，若不解除設定，將持續每月扣款，須前往 ATM 操作解除，畫面中顯示轉帳，但是他會說是確認身分等，按匯出、確認，之後錢就轉到詐騙帳戶後，馬上被轉出或提領。
2. 個資外流：近期有以帳戶將遭扣款為由，要求操作帳戶之後，說交易失敗，表示你的個資外流疑慮，或帳號被凍結或帳戶內款項會被匯走等理由，再以銀行客服人員名義，要被害人自己將帳戶款項匯到指定安全帳號，再寄出卡片更新，讓被害人除了損失帳戶內全部款項之外更成為提供帳戶給他人的詐騙犯被告。

### 三、 目前常見成為詐騙被告被判刑之類型-提供帳戶、提供認證碼、協助取款

#### (一) 工作

現在有各式各樣的計算軟體或支付平台協助商店記帳，哪裡需要聘用非會計人員記帳，對方只是要讓贓款匯入帳戶，用以逃避刑責。

#### (二) 貸款

美化帳戶、協助貸款為由提供帳戶(以假交易紀錄欲取得貸款，原本就是詐貸行為)。

#### (三) 愛情詐騙

通常都是提供年輕男女照片，作為LINE大頭貼或臉書，以不見面方式，提供投資管道，貼許多戴名錶、駕名車等陽光照片，甜言蜜語，以投資、貸款為由，請被害人前往約定轉帳帳戶(以利大額匯款)，或請被害人提供提款卡、網路銀行帳號密碼或手機收取認證碼後提供對方建立不法資金渠道等等方式，使提供者成為詐欺之幫助犯，甚至協助匯款、提款成為詐欺罪之正犯。

### 四、 民眾應警覺情形

(一) 對方要求交出實體帳戶提款卡密碼或提供網銀帳號密碼並綁定約定帳號/放在置物箱或其他奇怪的地方/提供帳號及身分證件與手持證件並標示供設立帳戶使用之照片/開設虛擬貨幣帳戶提供對方。

- (二) 對方要求前往 ATM 操作，提醒 ATM 只有匯款存款功能，沒有確認身份功能，也沒有取消會員設定功能、也沒有取消警示帳號之功能。
- (三) 對方要求前往超商使用條碼繳費/購買遊戲點數將序號密碼給對方。
- (四) 面交警察、檢察官款項（沒有這種服務喔）。

#### 五、防止受騙停看聽

- (一) 莫名其妙/聽不懂內容之電話，請勿理會。
- (二) 若有疑慮，請撥打 165 或以手上卡片背面銀行電話確認是否詐騙手法。
- (三) 不點選對方提供之連結，或依任何銀行客服人員指示，以免帳戶錢匯走，投訴無門，甚至提供帳戶或提供手機幫助他人設立帳戶，而成為詐欺洗錢或其他罪名的被告，甚至被判刑。

#### 六、結語

應綜合對方所稱之人事時地物，是否合理？原則上一動不如一靜，想清楚再多加確認後，再行動，否則自己遭受詐騙，也助長詐騙猖獗。

目前提供金融卡、網銀帳號密碼者，可能論以刑法 339 條之 4，或洗錢防制法第 19 條，刑責分別為 1 年以上 7 年以下，6 個月以上 5 年以下(洗錢金額利益 1 億元以上之洗錢 3 年以上 10 年以下)之幫助犯，而有幫詐欺集團領錢或拿取款項者，則為正犯，刑度 1 年以上原則上都是要入監服刑的。

( 資料來源：法務部臺灣高等檢察署 )

## 收廠商 8 千現金禮券

### 高公局北工處技工貪污判決出爐

交通部高速公路局北工處北區養護工程分局內湖工務段約聘維護技工簡怡正，在辦理一起標案時，涉嫌收受得標廠商員工詹



木村所贈送的 8 千元新光三越百貨公司現金禮券，台北地檢署依違反貪污治罪條例之「對於職務上行為收受賄賂」罪嫌起訴簡男，並依「對於不違背職務行為交付賄賂」罪嫌起訴詹男。台北地院 10 月 1 日宣判，簡男於偵查期間認罪並繳回犯罪所得，法官考量犯罪情節及犯後態度，判簡男免刑，詹男判刑 3 月、緩刑 2 年、支付公庫 3 萬元。可上訴。

檢方調查，國樹工程股份有限公司在 2019 年 7 月標下北工處內湖段辦理的「108-109 年度五股抽水站及中興、大業隧道機電設備操作維修工作」一案，決標金額 678 萬元，詹男則是國樹公司指派的標案負責人；簡男則是本標案承辦人，負責標案履約管理、工程查驗等業務。

檢調調查，2020 年 11 月 26 日，簡男擔任會驗人員、詹男作為廠商代表，就本標案進行驗收，順利通過後，詹男竟在北工處內湖段辦公室旁停車場，贈送一盒水果禮盒給簡男，裡面還裝有 8 千元新光三越百貨公司的現金禮券。

後因簡男另涉及貪污案件，經調查局台北市調查處持搜索票搜索時，當場查扣新光三越面額 500 元的現金禮券 16 張；簡男在偵查時坦承犯行，並主動繳回犯罪所得 8 千元。

檢方依「對於職務上行為收受賄賂」罪嫌起訴簡男，並以他繳回犯罪所得、現金禮券僅 8 千元，情節輕微，請法院依貪污治罪條例規定減輕其刑。

( 資料來源：中時新聞網 )

## 每個人血壓高的時間點都不同

### 醫建議血壓藥應在這時段前投藥

歐洲心臟學會（ESC）近期調整高血壓診斷標準，新增居家血壓當作判斷依據，135 / 85mmHg 即可被診斷高血壓，醫院血壓則維持 140 /



90mmHg。台灣則在 2022 年下修高血壓診斷標準，以居家血壓為依據，超過 130 / 80mmHg 則被認為是高血壓。

台北醫學大學附設醫院心臟內科專任主治醫師黃群耀表示，目前診斷血壓有三大方式，醫院測量、居家測量、24 小時血壓偵測器。研究發現，民眾於醫院量測血壓常會受到白袍症候群影響，返家後血壓卻又回到正常值，因此，台灣 2022 年跟進美國，將居家血壓數值當作診斷高血壓的標準。

歐洲的居家血壓建議高於台灣 5mmHg，黃群耀指出，正負 5 在臨床上都是「可以接受」的範圍，但是很多患者是血壓乖乖牌，偶爾在家量測血壓，一超過 130 / 80mmHg 就嚇得馬上就醫。事實上，控制高血壓最大的關鍵是「預防併發症」，如果連續三次以上，居家血壓都超過標準 5mmHg 以上，就必需要積極治療，初期介於臨界點，會建議先改善生活飲食習慣。

**年輕型高血壓 常舒張壓比較高**

黃群耀說，收縮壓與舒張壓「任一數值」只要超標，就可以被判定是高血壓。血壓是指心臟跳動後，將血液加壓，透過血管運輸到各器官，心臟收縮時產生收縮壓、心臟加壓時產生舒張壓，通常舒張壓的時間會比收縮壓長，曾有傳聞「舒張壓比收縮壓更重要」，但其實兩種血壓都很重要，兩種數值各自代表不同的意義。

以臨床經驗來說，收縮壓比較高，大多是血管硬化、血管瓣膜類的疾病，僅收縮壓高於標準的患者，年紀大多比較大。如果是舒張壓比較高的患者，年紀通常比較輕，大多有著吃太鹹、少運動、嗜酒等習慣，因為體內水分不足，所以血液流動慢，舒張壓通常比較高。不過，導致血壓高的成因複雜，還得考量神經、荷爾蒙、壓力等因素。

### 年紀大血壓高 易出血性腦中風

網路流傳「老人血壓控制不需要太講究，且愈高愈好！」黃群耀說，老人血壓仍建議控制在 140 / 90mmHg 以內，最好達到 130 / 80mmHg，會有此傳言，與 2014 年美國國家聯合委員會（JNC）公布的 JNC7 的指引有關，當初建議年齡大於等於 60 歲以上的族群，血壓僅需要控制在 150 / 90mmHg，但更新的研究顯示，如果 60 歲以上血壓控制在 150 / 90mmHg 以上，會增加出血性腦中風的機率，後來立即修正此建議。

黃群耀強調，血壓控制是為了對抗「高血壓併發症」，特別是亞洲人的血壓過高，容易引發中風，建議改善血壓最

好的方式，仍是少油、少鹽飲食，同時多運動，再者才是使用藥物。

近年對於血壓藥的使用，愈來愈趨向「客製化」，黃群耀表示，每個人血壓高的時間點都不同，像已故的行政院前院長孫運璿，他是在清晨時發生出血性腦中風，推測他高血壓的時間點是在清晨，如果他固定在下午服藥，血壓控制恐會不佳，即使現在的降血壓藥物都強調是「長效型」，但實際降血壓效果，僅有前 16 到 18 小時，並不是 24 小時。

已被診斷高血壓者，黃群耀建議，應在每天不同時段於居家量測血壓，了解血壓的高峰與低峰，而血壓藥的投藥時間，應該是在自己血壓高峰前投藥，如清晨都是高血壓時段，應該於睡前服藥，才能達到「預防」高血壓併發症發生。

( 資料來源：聯合新聞網/元氣網/醫療/心臟血管 )

## 為了在中年保持健康

### 專家建議 50 歲後應該多攝取的 5 種常見食物

每個年齡階段有不同的營養需求，尤其中年以後會隨著肌肉量的流失而能量下降，吸收營養的能力也會減弱。就其結果是，一旦過了 50 歲後，需要從較少的卡路里中獲取更多的營養。



專家建議，選擇營養密集的全食物，特別是含有健康脂肪、蛋白質、膳食纖維以及關鍵微量營養素，例如維生素 B 群、維生素 D 和鈣。為了在中年保持健康，以下 5 大常見食物可考慮優先食用。

#### 雞蛋維持肌肉質量

專家指出，將雞蛋納入中年飲食中是很有益，因為雞蛋不僅含有維生素 B 群，還是蛋白質的極佳來源，而蛋白質對於預防與年齡相關的肌肉萎縮至關重要。事實上，動物性蛋白質像是雞蛋，含有人體所需的 9 種必需胺基酸，這些胺基酸對我們的健康至關重要。其他重要的蛋白質來源還包括優格、魚類以及瘦肉，如雞肉或火雞肉。

需要注意的是，大多數植物性蛋白質，包括豆類、堅果和種子，因為不含人體所需的 9 種必需胺基酸，被稱之為「不完全蛋白質」，需要混合搭配食用。黃豆、奇亞籽和藜麥則是少數的例外，含有 9 種必需胺基酸。

## 沙丁魚預防認知能力下降

專家表示，就大腦健康而言，中年時期的關鍵營養素之一是油性魚類中所含的 Omega-3 脂肪酸，這些脂肪酸能夠支持並加強血腦屏障，有助預防失智症。另外，油性魚類還含有維生素 D，對維持認知功能有幫助。

在油性魚中，專家推薦吃沙丁魚，包括魚骨在內可以整隻食用，而魚骨也富含鈣質，和維生素 D 一樣對骨密度至關重要，因為隨著年齡增長，骨密度會逐漸下降，進而患有骨質疏鬆症。

## 番茄有益攝護腺健康

大多數攝護腺癌的診斷通常發生在 50 歲後的男性，為了促進攝護腺健康，專家建議可以遵循地中海飲食，該飲食法包含大量色彩鮮豔的蔬菜，例如番茄、甜菜和紅椒，這些食物富含強效抗氧化劑茄紅素。

有研究表明，飲食中攝取茄紅素與降低罹患癌症的風險有關。越來越多的證據也顯示，茄紅素可能在預防攝護腺癌方面發揮一定作用。

## 豆類可改善心臟健康

膳食纖維在預防心臟問題中扮演著重要角色，隨著年齡增長，大多數人攝取的纖維實際是不足的。

專家表示，纖維有助於清除體內的膽固醇，並且已經被證明有助於降低血壓、幫助體重管理，還能減少罹患大腸癌的風險。

## 羽衣甘藍強健骨骼

除了富含抗癌的抗氧化劑和增強免疫力的維生素 C 外，一份 50 克的羽衣甘藍葉就能提供你一天所需的全部維生素 K。

維生素 K 對年長者而言是一個至關重要的營養素，缺乏維生素 K 與多種慢性疾病有關，包括骨質疏鬆症、心血管疾病和骨關節炎。其他十字花科蔬菜，例如青花菜、菠菜和高麗菜，也具有類似的益處。

( 資料來源：聯合新聞網/元氣網/養生/聰明飲食 )