

恆欣人力

達欣人力



2024年02月版

H



S



特定製程環境改善補助 即日起申請 7 萬家廠商適用 最高補助 400 萬元

I



今年換發居留證印勞 度假返臺可簡化資料

N



本勞 1955 受理申訴交查 112 年有 2 千餘件 工資未全額給付居冠 籲雇主依法給付



定期查核製造及屠宰業達 4.1 萬餘家 逾比率者通知改善未改善 廢聘不罰鍰

地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851 傳真：03-3578762



目錄

新聞資訊 P.3~11

資訊分享 P.12~17



※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

特定製程環境改善補助 即日起申請

7 萬家廠商適用 最高補助 400 萬元

為協助 3K 傳統產業改善工作環境及提升勞工健康安全勞動力，勞動部訂定「特定製程產業改善安全衛生工作環境補助計畫」，將適用業別大幅擴大，將有 70 多個產業適用，廠商有 7 萬多家，另補助上限提高，即日起可提出申請。

勞動部 113 年 2 月 1 日公告訂定「特定製程產業改善安全衛生工作環境補助計畫」，並自即日生效。

勞動部職安署組長張國明表示，勞動部過去陸續針對鑄造業、表面處理業、印染、橡膠、塑膠製造業，採取逐年協助單一重點產業的作法，今年有重大改變，將擴大適用產業補助對象，依「就業服務法」第 46 條所訂特定製程行業，除 D 級高科技製造業外，A+ 至 C 級產業均納入輔導補助對象，有 70 多個產業適用，廠商有 7 萬多家，符合該特定製程行業都可提出申請。

張國明說明，特定製程事業單位勞工人數在 199 人以下，且有經職安署委託機構訪視輔導，補助經費最高 250 萬元；不分規模大小，經職安署委託機構或其他相關計畫輔導，成為示範企業並經職安署核定者，最高補助 300 萬元；最高補助 400 萬元，則是以先進製程技術或方法改善安全衛生工作環境，為同業標竿學習或表率，經職安署核定者。

張國明進一步說明，申請補助項目需有申請「新設置或汰換減少危害暴露之全新控制設備及工程，或以工程改善方法有效提升安全衛生之先進製程」，例如噪音、通風，才可以申請「新設置或汰換具安全衛生效能之製程機械設備之改善」如地板

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

濕滑，與「整體廠房工作環境之改善」如採光罩明。

張國明說，每家事業單位補助比例最高 4 成，若是為合作公會之會員廠，補助比例則調高為 5 成。

張國明指出，為協助傳統中小企業改善工作環境與製程轉型，自 103 年已起陸續針對特定製程產業推動輔導改善及補助，歷經 10 年政府與民間的共同努力下，累計輔導 372 家、補助 329 家，補助改善工作環境金額近 3.2 億元，促進廠商總投資金額達 32.6 億元，另有效促進就業近 4 千人。

張國明強調，透過廠房整體改善，顛覆以往傳產工廠潮濕昏暗、高溫悶熱、噪音粉塵及化學品異味充斥刻板印象，協助中小企業攬才留才，提升勞工健康安全及促進企業永續發展。

113 年特定製程產業補助計畫自 2 月開始接受申請，申請流程及填寫範例可至「輔導特定製程產業資訊整合網」查詢(網址：<https://3kto3c.osha.gov.tw/>)，或電洽勞動部職業安全衛生署，連絡電話：02-8995-6666 分機 8370 或 8377。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 02 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

今年換發居留證印勞 度假返臺可簡化資料

自 113 年 1 月 1 日起，移工申請居留、延期居留或資料異動等居留相關事項，移民署即核發其含多次重入國許可的外僑居留證，移工可持憑證多次入境，無需申請重入國許可。駐臺北印尼經濟貿易代表處公告，已取得中階技術人力資格以及 2024 年換發外僑居留證者，返國度假再入境臺灣時，得免檢附簽證、重入境許可資料。

印方先前已有規定，續聘以及取得中階技術人力身份的印尼移工，應於返國休假前，透過印辦處 SIPKON (Sistem Informasi Perpanjangan Kontrak) 系統通報，以更新聘僱資料。

配合今年上路的居留證新規定，印辦處更新印勞休假結束後返臺所應準備的文件，包括護照、居留證，以及經印辦處驗證的勞動契約等，且前述文件均應在有效期間內。除中階技術人力以及 2024 年換新外僑居留證外，其餘應另提供工作簽證、重入境許可等其中一項，始得順利返臺。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 05 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

本勞 1955 受理申訴交查 112 年有 2 千餘件 工資未全額給付居冠 籲雇主依法給付

勞動部職業安全衛生署公布 112 年「1955 本勞申訴專線」統計，進線總量有 4 萬通，勞動法令申訴成功並交予地方政府查處有 2,285 件，其中申訴最多前三名為「工資未全額給付直接給勞工」、「延長工時未依規定給加班費」及「未定期給付工資」；勞動部籲雇主遵守法令並應核實依法給付薪資。

1955 申訴專線原是提供移工、雇主、仲介業者等諮詢與申訴服務，在勞基法「一例一休」修法期間，將「1955」專線擴大功能，開放本國勞工申訴，整合所有勞動部諮詢檢舉專線，受理整合各項勞動條件申訴案件，即時派員實施勞動檢查，保障勞工權益。

根據職安署統計指出，112 年職安署 1955 專線進線總量共有 40,039 通(含勞動法令申訴及勞動法令諮詢)，勞動法令申訴成案並交予地方政府及勞動檢查機構查處案件數則有 2,285 件，其中申訴案件涉及法條前五名依序為，「工資未全額直接給付勞工」(勞基法第 22 條第 2 項)有 755 件；「延長工作時間未依規定加給工資」(勞基法第 24 條)有 740 件；「未定期給付工資」(勞基法第 23 條)有 416 件；「延長工作時間超過法令規定」(勞基法第 32 條第 2 項)有 305 件，以及「未依規定給予特別休假」(勞基法第 38 條)有 273 件。

另外，全國各地方政府及勞動檢查機構實際申訴檢查共 10,197 場(包括但不限於 1955 專線申訴受理案件)，違規內容依序為「延長工作時間未依規定加給工資」

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

(勞基法第 24 條)有 1,341 件，計罰鍰 4,249 萬元；「工資未全額直接給付勞工」(勞基法第 22 條第 2 項)有 867 件，計罰鍰 2,027 萬元；「延長工作時間超過法令規定」(勞基法第 32 條第 2 項)有 644 件，計罰鍰 3,121.6 萬元；「未核實記載勞工出勤紀錄」(勞基法第 30 條第 6 項)636 件，計罰鍰 1,456 萬元，以及「每七日中未有兩日之休息」(勞基法第 36 條)581 件，計罰鍰 1,504 萬元。

依勞基法第 79 條規定，雇主違反工資與工時相關規定，將處新台幣 2 萬元至 100 萬元罰鍰。勞動部強調，勞工需有適度的休息、合理的薪資，才能提供優質勞動力，讓企業穩定發展成長，勞資間共享經濟果實，共創雙贏。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 06 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

定期查核製造及屠宰業達 4.1 萬餘家 逾比率者通知改善未改善 廢聘不罰鍰

為保障本國勞工權益，並避免雇主超額聘用移工，勞動部實施製造業及屠宰業定期查核，根據 112 年 11 月定期查核資料，查核雇主家數已逾 4.1 萬家廠商，已發函通知 1,155 家雇主限期改善，另外 116 家雇主經要求限期改善，但複查後仍未符合規定，將廢止其招募與聘僱許可，而廢止許可移工人數 149 人。

勞動部提醒，針對定期查核不符規定者，經發函通知改善的雇主，必須在規定期限增聘本國勞工或減少移工，以符合規定，如屆期末改善之雇主將被廢止超額之移工聘僱許可以及管制配額，但就不會被處罰鍰。

勞動部說明，製造業定期查核程序作法，除國內新增投資案與臺商投資案，雇主自引進符合查核基準規定之申請案首名外國人入國滿 3 個月者，應納入每年 2 月、5 月、8 月及 11 月定期查核。而國內新增投資案與臺商投資案則於首名外國人入國滿 1 年者，於當年度最近辦理之定期查核月份辦理首次查核，第 2 次以後查核比照一般對象辦理。

又已引進外加就業安定費案之雇主，採內框與外框等兩段式查核，內框查核係針對原有五級制之名額進行查核；外框查核則針對雇主取得新措施名額後之總名額加以查核。經勞動部通知限期改善之雇主，應於規定改善期間增聘本國勞工或降低聘僱外國人人數，屆期末改善者，應就超過規定上限部分人數廢止招募許可及聘僱許可。

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

根據勞動部 112 年 11 月定期查核資料，有 4 萬 1,108 家製造業及屠宰業雇主接受查核，這次查核結果有 1,155 家雇主聘僱移工人數超過所核配比例，違法比率為 2.81%，已發函通知限期改善；另外 116 家雇主經要求限期改善，但複查後仍未符合規定，將廢止其招募許可與聘僱許可，而廢止許可移工人數有 149 人；6 個月前查核已完成改善比率 88.28%。

又 4 萬 1,108 家製造業及屠宰業雇主接受查核，其中有 1 萬 7,860 家雇主有申請外加就安費引進移工配額滿 3 個月接受查核，查核結果，其中 773 家雇主移工超標要求限期改善，有 85 家須提報廢止移工配額，廢止 112 人。

定期查核自 97 年 5 月實施至 112 年 11 月止，共查核 63 次，已累計查核達 1,705,502 萬家次。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 15 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

紓解缺工勞動部推 5 大產業就業獎勵金 照服業最高領 10.8 萬元 去年推介就業 1.3 萬人

為紓解缺工，勞動部提供旅宿業、餐飲業、航空站地勤業、特定製造業及照顧服務業等 5 大產業的缺工就業獎勵，鼓勵失業勞工投入工作，除每月領薪水外，還可以領勞動部的就業獎勵金；其中疫後缺工獎勵最長發 12 個月、最高可領到 15.6 萬元，缺工獎勵則是最長可領 18 個月、最高可領 10.8 萬元。

勞動部說明，「特定製造業」及「照顧服務業」工作，提供勞工就業獎勵，只要勞工符合連續失業達 30 日以上、非自願離職等情形之一者，到公立就業服務機構辦理求職登記，經推介受僱於符合規定的特定製造業或照顧服務業職缺工作，連續就業滿 30 日以上，也可以申請就業獎勵金，投入就業得越久，獎勵金就領得越多，每月發給 5,000 元、6,000 元及 7,000 元，合計最長 18 個月，每人合計最高可領得 10 萬 8,000 元。

根據資料，112 年製造業推介 3,099 人、就業人數 1,670 人；照顧服務業共推介 1 萬 7,286 人，分機構式、居家式與社區式，分別推介 1,659 人、13,467 人、2,160 人，就業人數共 1 萬 3,679 人，分別是 1,114 人、11,298 人、1,267 人。

勞動部指出，為紓緩疫後產業缺工情形，112 年 5 月推動「疫後改善缺工擴大就業方案」，將「旅宿業」的房務（清潔）人員、「餐飲業」的內外場服務與廚務人員，還有「航空站地勤業」的地勤作業人員與航機清艙人員等，列為疫後

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

專案缺工的職缺；符合連續失業達 30 日以上一般失業勞工，或連續失業達 14 日以上的二度就業婦女、高齡者、中高齡者等特定對象，或非自願離職等資格之一，勞工可上台灣就業通網站「疫後改善缺工擴大就業方案」專區(<https://gov.tw/WLJ>) 報名參加，也可以親自就近到公立就業服務機構辦理求職登記。

經推介到疫後缺工專案職缺就業，連續就業滿 30 日以上且符合相關規定，可在連續受僱每滿 90 日的次日起 90 日內，向公立就業服務機構申請疫後專案缺工就業獎勵，每月 6,000 元至 1 萬元，最長發給 12 個月，如果工作地點是在勞動部公告的特定地區，每月還可以再加碼最高 3,000 元，每人合計最高可領得 15 萬 6,000 元。

根據資料，旅宿業職缺數有 1,294、推介人數 6,292 人，其中僱用人數 644 人；餐飲業職缺數 6,722、推介人數 20,926 人，其中僱用人數 1,122 人；地勤業職缺數 330、推介人數 870 人，其中僱用人數 136 人。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 01 日外籍勞工通訊社】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

資訊分享-10 大超好吃傷腎美食正慢慢傷害你的腎，第 1 名揚名海內外！

洪永祥醫師去年曾公布 5 大高熱量包餡食物傷腎排行榜，今年他又列舉十種在在不知不覺中緩慢傷害腎臟的美食，包括燒餅油條、炸雞排...就連早餐穀物也是！而第一名更是揚名海內外的國民美食珍珠奶茶。

台灣人是出了名的愛吃美食，但許多小吃其實都是高油鹽糖，吃多了其實對健康不好。腎臟科醫師洪永祥就在臉書粉專「洪永祥醫師的慢性腎衰竭攻城療法」指出，台灣人每九個就有一個慢性腎衰竭，很多人跟他說「我每天都再吃這些食物也都沒事阿？」其實不是沒事，而是緩慢破壞而不自知。

傷腎食物百百種，洪永祥以下列出我們每天非常常見，容易被忽略掉的十個美食，經常吃會讓你容易口渴、水腫、變胖、小便出現泡泡，在不知不覺當中腎功能就會退化的比同年齡的快。

十種超級傷腎的好吃食物

第十名：早餐穀物

早餐穀物，包含玉米片、小麥片等的主要成分是裹了糖的碳水化合物，主打健康的穀片，宣稱低脂肪、低膽固醇、高纖；很容易讓人誤以為跟天然的糙米、燕麥、五穀米等富含高纖維生素礦物質蛋白質等是一樣健康的穀物，但根據董氏基金會調查曾發現，半數市售早餐穀片，每 100 公克含鈉量達 500 毫克以上。

2006 年，英國的消費者雜誌檢視 275 款早餐麥片，發現「以兒童為銷售目標

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

的早餐麥片中，將近 90% 含高糖、13% 含高鹽、10% 含高飽和脂肪。」這些事實上都是高油鹽糖的加工食品，因為這是每天固定的早餐，經年累月的吃務必要給小孩吃天然全穀根莖類食物，而不是這些方便的加工傷腎穀物。

第九名：蔥花肉鬆捲與奶酥麵包

台式蔥花肉鬆捲麵包鬆軟的口感，是因為含有豐富油脂，並且抹上了美乃滋讓質地更加柔軟，加入了美味肉鬆，整體扎實的重量讓它直接奪得麵包界熱量冠軍。蔥花肉鬆捲麵包熱量高達 565 大卡，約莫 2 碗飯的熱量，另外日式麵包無論奶酥、紅豆、芋頭、克林姆都是超高油鹽糖的食物，這些超甜傷腎日式麵包的第一名就是奶酥麵包，一個奶酥麵包高達 540 卡，這是因為奶酥內餡主要是由奶油、奶粉、糖混合製作而成，再加上麵包原有的熱量，一個麵包下肚，不但吃進去了高熱量其內餡更含有較多的反式脂肪、飽和脂肪酸，吃多也是會讓身體造成腎臟極大負擔。

第八名：燒餅油條

燒餅油條的製作過程也要加入油脂，它是將麵粉先揉成麵糰，再丟入油鍋中炸。油溫越高，風險也就越高，除了一份燒餅油條的卡路里為 500 到 600 大卡，吃掉一份熱量大約是 2/3 杯珍珠奶茶的熱量。高溫油炸更產生了丙烯醯胺與多環芳香烴的傷腎致癌風險。另外很多油條等食品業者為了增加酥脆口感，多會使用含有重金屬「鋁」的膨脹劑，殊不知人體若攝取過多的鋁，可能會影響腦部腎臟，誘發失智與腎衰竭。

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

第七名：鍋貼

包餡食物像是鍋貼、水餃、小籠包，都是澱粉包著五花肉，澱粉高熱量，五花肉含飽和脂肪酸與高熱量，當澱粉緊緊包著五花肉，一點油脂都不漏掉，完全吃進肚就超級傷腎了，高熱量包餡食物傷腎排行榜第 1 名為鍋貼，因為一份高達 750 大卡與超過一餐需要的熱量，包餡食物是國人三餐經常的方便選擇，經常攝取是國人造成代謝症候群的非常常見原因，卻往往無法理解他對腎臟的慢性破壞，吃著吃著就吃出肥胖、高血壓、高血脂與糖尿病，腎功能就一日一日流失。

第六名：肉鬆肉乾與香腸

肉鬆是很好吃的下飯食品常見於早餐飯糰，還有小孩若是生病沒胃口時，或是老人家牙齒不好咬不動肉的時候，擔心加入營養不夠，要補充蛋白質往往都會選擇稀飯加肉鬆；肉鬆事實上很多營養加工食品，會用大量的油、醬油、糖與鹽調味，加工過程中幾乎胺基酸、維生素營養耗盡，只剩下高油鹽糖調味加工食品，尤其是糖尿病人及腎臟病人，就不宜吃肉鬆。同樣的肉乾與香腸也是高油鹽糖加上高溫加工的紅肉，吃完口乾舌燥，有研究發現除了致癌風險外，會引發身體慢性發炎，例如慢性腎絲球腎炎、心血管疾病、自體免疫性疾病、癌症等。肉鬆肉乾香腸一直以來頗有爭議性，製作過程中可能會產生致癌物質「異環胺」，其實蛋白質高溫加工油炸、燒烤類過程也容易產生異環胺。

第五名：鐵板麵

鐵板麵是早餐店非常暢銷的明星早餐，也是我心目中所有早餐中最傷腎的食

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

物，高油鹽糖鐵板麵全包了，鐵板麵除了高熱量每一百公克的油麵熱量就有 361 卡，鈉含量更是高達 712 毫克，鐵板面的調味包通常是預先做好的，裡面有各式各樣的調味成分跟勾芡，不僅很油也很鹹，熱量驚人，且經過鐵板上高溫烹煮的鐵板麵，容易卡上陳年焦炭，異環胺、丙烯醯胺與多環芳香烴增加罹癌風險。

第四名：三寶飯

一份三寶飯 960 大卡，這還是只有肉跟飯的熱量，加上配菜後熱量大約在 1330 大卡，比炸雞腿便當熱量還高，一餐就吃掉了一天兩餐的熱量，烤鴨、烤雞的脆皮是因為醃料中含糖，經過烘烤後雖然香氣十足，但熱量也是驚人。叉燒是由五花肉製成，本身為高脂肉類，且燒臘便當的飯量很多，熱量就爆高，傷腎不只熱量最後會淋上美味高鹽高糖的醬汁，美味的三寶飯真的超傷腎。建議盡量少吃，吃的時候避開肥肉、雞皮、鴨皮。

第三名：炸雞排

香酥多汁的炸雞排堪稱「邪惡國民美食之最」，更是許多人的宵夜追劇聚會唱歌首選！2012 年一則新聞震撼了台灣，台中市一位 12 歲女童，每天下課在學校附近，買雞排或鹽酥雞吃，一星期 4 到 5 次，估計 1 年吃超過 2 百份雞排，結果前陣子感冒，引發尿毒症，檢查發現腎臟已經壞死，以後都要洗腎，這位女童原本就有慢性腎臟病，加上每天吃高熱量的油炸物，導致腎臟無法負荷而整個腎功能就耗盡，裹著澱粉經過油炸的雞排，一片熱量平均可達 630 大卡，比吃 2 碗白飯還要多。「可怕的不單是熱量」，雞排的獨家調味都是有甜又鹹的高鹽糖，油品

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

若不按時更換，回鍋油更是很多的致癌物與重金屬，經常吃炸雞排不單單是發胖更是傷肝傷腎身心傷血管提升致癌率。

第二名：日式拉麵

很多第一次吃道地日本拉麵只要喝上第一口湯就會喊好鹹，如果是出國日本才吃一次就算了，台灣人真的是太愛吃拉麵了，對拉麵痴狂的人超級多，甚至網路上還出現「台北捷運拉麵地圖」而且許多人氣店面不分白晝，總是大排長龍，大家一定有印象吃完拉麵超口渴，讓人擔心的是，愛拉麵的就愛拉麵的功夫熬煮湯頭，一定要把湯喝到見底才禮貌，一碗拉麵含鈉量高達 2000~4000 毫克，有些專業吃貨一周 7 天，很多人吃著吃著就習慣了拉麵的鹹度，接著血液中的鈉離子就飆高，高血鈉除了造成腎臟負荷、超級傷血管，更造成水腫、高血壓與痛風的發作，絕對是傷腎的高危險。

第一名：珍珠奶茶

傷腎第一名的后冠是珍珠奶茶，不僅僅是他本身傷腎的邪惡成分，比起前面九種食物她應該是台灣人攝取頻率最高的傷腎食物。

一杯珍珠奶茶熱量高達 783.2 大卡；奶茶當中的「奶」是以奶精製作，不論是粉狀還是液狀都屬於油脂類、而不是奶類，雖然現在已較少見反式脂肪製成的奶精，但那一顆顆的褐色珍珠就是高熱量來源。高果糖是傷腎的另一大原因，根據世界衛生組織建議，每人每日額外添加精緻糖的攝取量，不宜超過每日熱量的 5%，若以成人一天所需熱量 1800 大卡計算，相當於精緻糖不超過 90 大卡（相當

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851

於 22.5 公克的糖)，而一杯 700c.c.珍珠奶茶的含糖量約 50 至 60 公克，只喝半杯就超標珍奶當中的高果糖糖漿，其果糖分子代謝會產生過多的磷酸三碳糖，促進肝臟內生性脂質合成，也會增加三酸甘油酯堆積胰島素阻抗的增加，提高糖尿病、高血壓、脂肪肝、痛風等慢性疾病的風險。這些慢性病症是傷腎的最大元兇。

偶爾吃別緊張 多喝水、多運動增代謝

洪永祥說，以上十種超級傷腎好吃的食物，大家務必放在心中就好，不要輕易放進口中，若真的偶爾嘴饞吃了，要多喝水、多運動增加代謝，任何一種千萬不要變成每天吃的常規飲食，那是非常恐怖的。人類出生約有兩百萬顆腎絲球，要使用一輩子，腎絲球不會再生，死掉一顆就少一顆，人類壽命不斷的延長，腎臟的存款一定要省著點用，將來老了才能避開洗腎的危險。為了腎臟的健康，一定要減少攝取這些食物的頻率。

【資料來源：本文援引 113 年 02 月 23 日元氣網 https://health.udn.com/health/story/6037/7787896?from=udn-articlemain_ch1005】

※本內容禁止無標明出處之轉貼文章，請標明出處或設定原文連結※

恆欣人力資源管理顧問有限公司 地址：桃園市桃園區同德五街 212 號 電話：03-3565851