

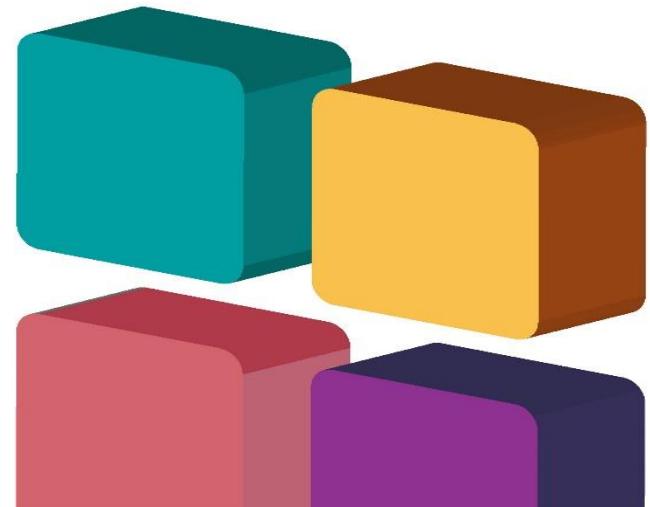


pressreader™

簡易使用指南

2024.03

碩亞數碼科技有限公司



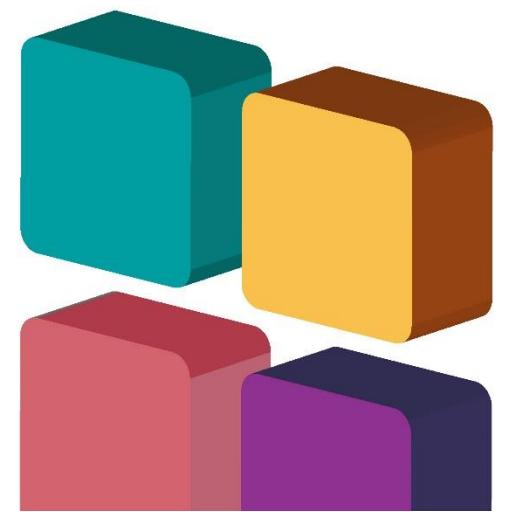
碩亞數碼科技有限公司

ASIAWORLD Digital Technology Co., Ltd.

23511新北市中和區建一路166號10樓之1 TEL: +886-2-82263132 FAX: +886-2-82263172

【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

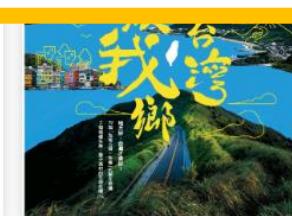
【資料庫首頁】

目錄 為你推薦 更多 ▾

精選

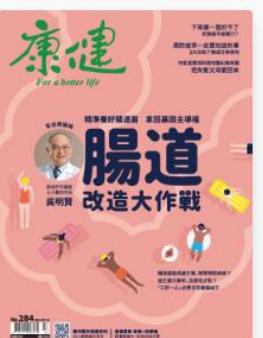


精選雜誌



最近閱讀

最近閱讀



pressreader

按字母

最受歡迎

最近

GENERAL

界面語言 ZT

Accessibility Mode Off

設置

使用熱區 On

主選單功能



查看全部 >



查看全部 >



【查詢功能】



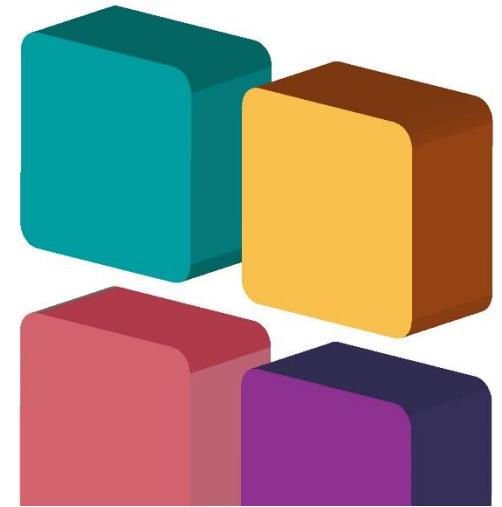
The image shows the ASIAWORLD digital library interface with a search function highlighted.

Search Bar: A search bar is located at the top right of the main page, with a red box and arrow pointing to the search icon (magnifying glass).

Advanced Search Overlay: A modal window titled "進階搜索" (Advanced Search) is open on the right side. It contains a search input field with the query "covid-19" (highlighted with a red box), and several filter options: "語言" (Language), "出版物" (Publication), "作者" (Author), and "日期" (Date). A "Keyword Options" section is also visible.

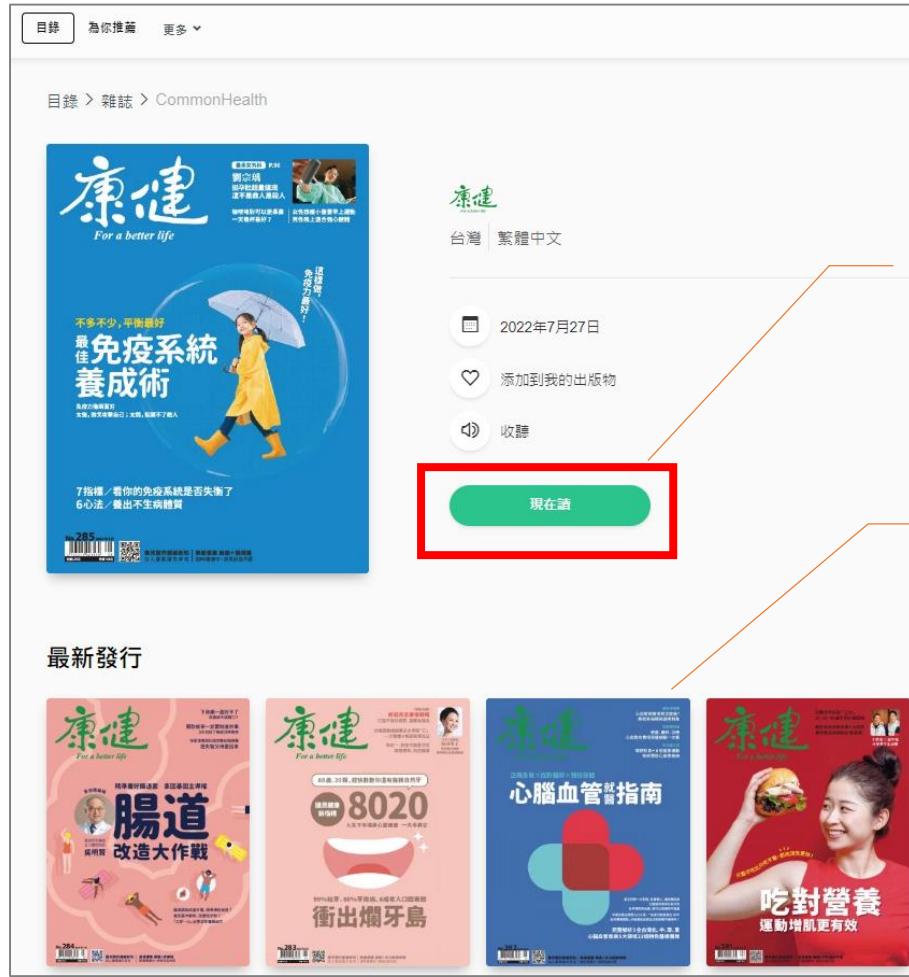
Publication Preview: In the center of the main page, there is a preview of a publication titled "台精衝訂單 入股安謀" (Taiwan Precision Industry Order,入股 Strategy) from "CHINESE SOCIAL SCIENCES TODAY".

Recent Reads: A section titled "最近閱讀" (Recent Reads) displays several magazine covers, including "ASIAN Geographic", "Global Asia", and "FOOD INDUSTRY 食品界".



【單本雜誌頁面】

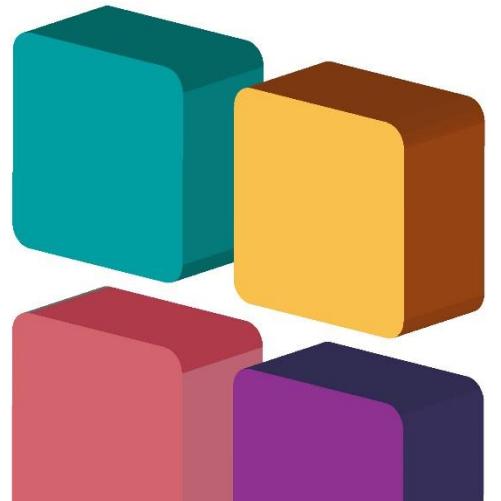
直接選擇一本感興趣的雜誌



ASIAWORLD digital magazine platform interface. The top navigation bar includes '目錄', '為你推薦', and '更多'. The main content area shows the 'CommonHealth' magazine cover for July 2022. The cover features a woman in a yellow raincoat holding an umbrella, with the headline '免疫系統養成術' (Immune System Formation). Below the cover, a red box highlights the green '現在讀' (Read Now) button. The interface also includes a '最新發行' (Latest Issues) section with thumbnails for other issues of the magazine.

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)

預設為「頁面視圖」閱覽模式

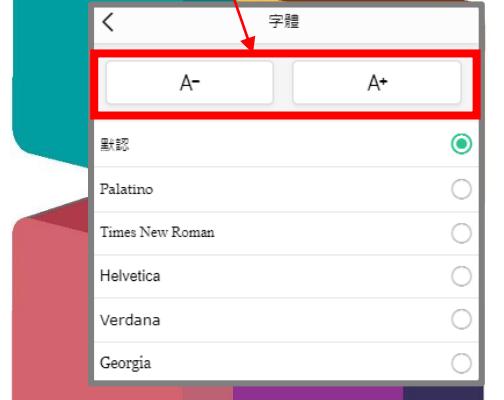
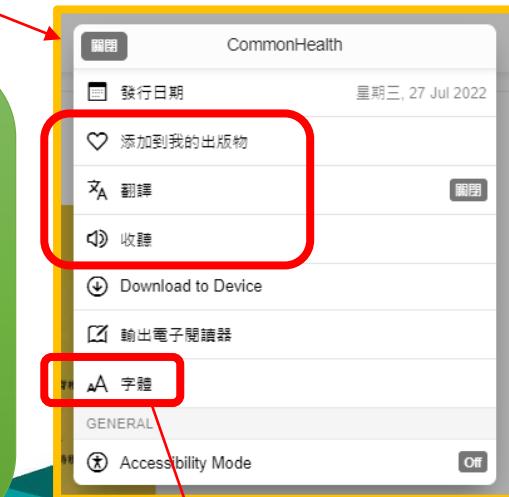
在打開這個問題的
PressReader應用

7指標／看你的免疫系統是否失衡了
6心法／養出不生病體質

No.285 2022年8月

1 第一页 4 Cover Story 5 Health Nutrition 9 Editor's Note | 傳者的話 10 Lohas | 健康生活 12 Ideas | 本月一個好改變 13 Ideas | 口袋熊醫師 14 Ideas | 本月統一招 16 Ideas | 健康健站 18 Vision | 健康最前线 24 Trends | 健康醫療 28 Vision | 健康醫療 38 Trends | 健康人生 40 Health | 健康！>

- 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



頁面視圖模式

【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)



目錄區

★選單功能表

頁面視圖

查看正文

2022年7月

26 27 28 29 30 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

打印 查看正文 收藏 更多

在打開這個問題的
PressReader應用

2022年7月27日

康健

This issue of
CommonHealth
brought to you by

中大專業上學院
Caritas Institute of Higher Education

康健
For a better life

臺東女科 | P.96
劉宗瑪
挺孕肚超量值班
這不是救人是殺人

咖啡喝對可以更長壽
一天幾杯最好？

女性想瘦小腿要學上運動
男性晚上適合性心健體

這樣做，
免疫力最好！

不多不少，平衡最好

最
佳
免
疫
系
統
養
成
術

免疫力像雨刀
太強，倒戈攻擊自己；太弱，抵抗不了敵人

7指標／看你的免疫系統是否失衡了
6心法／養出不生病體質

「我得癌症了，怎麼辦？」

在台灣，每4分20秒，就有1人罹癌。
《癌症問康健》從確診第一天起，
為您解答癌症旅程大小事。
解讀精準醫療趨勢，
提供正確實用的飲食營養、體能復健、
財務規劃、療癒心法及資深病友經驗分享。
陪伴病友和照顧者，補足知識與能量，
找到醫生、安心治療、自在生活！

癌
陪 你

加入會員

正文區

1 第一頁 4 Cover Story 5 Health Nutrition 9 Editor's Note | 編者的話 10 Lohas | 豐健生活 12 Ideas | 本月一個好改變 13 Ideas | 口袋營養師 14 Ideas | 本月熱一招 16 Ideas | 豐健健問站 18 Vision | 豐康最前線 24 Trends | 豐進營康 28 Vision | 豐進營康 38 Trends | 豐足人生 40 Health | 豐明 |

【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



目錄區

正文區



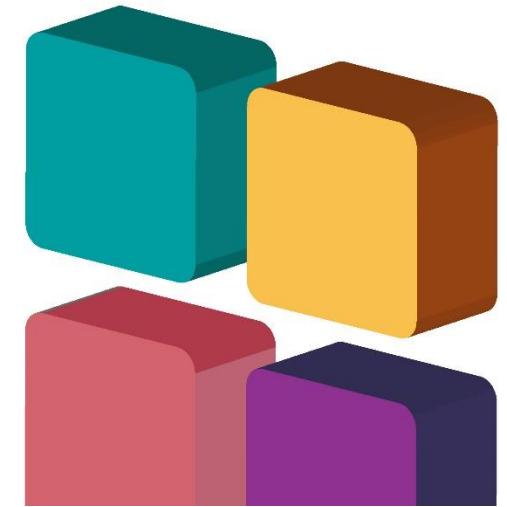
★選單功能表





【書籤創建/收藏】





【查看正文_文章功能】

文章中的
選單功能

目錄 為你推薦 更多 ▾

添加到我的出版物

康健 For a better life

免疫系統養成術

CommonHealth 27 Jul 2022

IDEAS | 康健借問站

抗性澱粉助減重？營養師解密怎麼吃才對

抗性澱粉近幾年大受矚目，瘦身族趨之若鹜，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？針對抗性澱粉的謠言迷思，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》首席專欄直播節目《康健借問站》，直接線上接受提問並立即解答，破除大家對抗性澱粉的誤解與過度期盼，以下是QA重點摘要。

Q稀飯放涼了也是抗性澱粉籃

抗性澱粉沒辦法被消化進的酵素分解，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。

Editor's Note | 編者的話

Ideas | 本月一個好改變

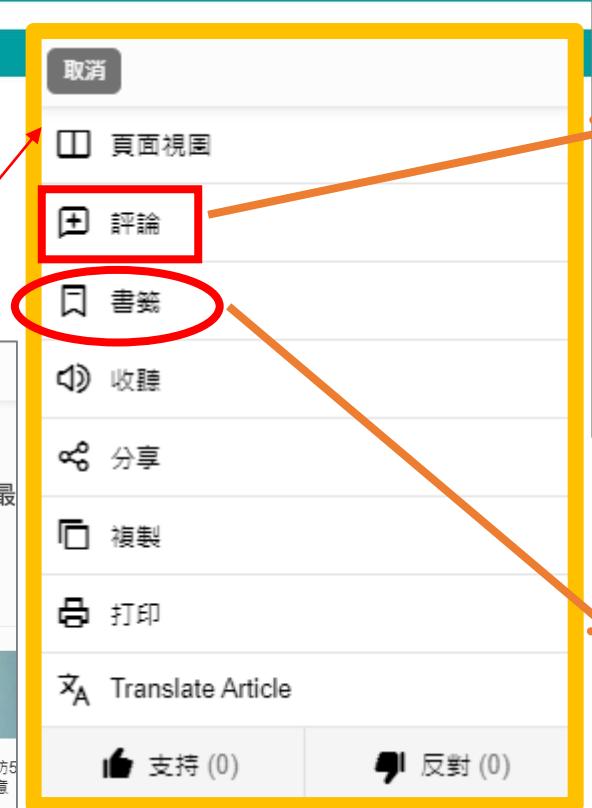
Ideas | 本月就一招

Health Nutrition

284期更正啟事 6頁、10頁、100頁：應為「台北市立聯合醫院仁愛院區牙科主治療師張淑欽」，特此更正。73頁：咖啡因攝取量至少69.2克為量位標準，正確應為「毫克」，特此更正。

小孩vs. 莫可奈克森 3年的新冠疫情，我沒關係在這裡，預期抗性的家庭將會得償所失，而過1次的飛山腳，就是抗距離接觸。半個月前，得知能夠檢驗自然免疫產生或打疫苗產生的抗體，我立刻跑去檢驗，結果出爐，醫說：「0.8~0.9成沒被驗出。」我不能沒接觸到新冠病毒，為什麼沒抗體？為什麼抗原的人有些輕微有些嚴重？我想大家都會說，因為每個人免疫力不同，但是，為什麼不同？怎麼樣可以讓免疫力變好？免疫力是

喝對咖啡更厲害 每天1~3杯最好 研究在《內科學年刊》的新研究發現，比起不喝咖啡的人，喝達量咖啡的人死亡風險比飲食抗性的研究團隊從莫可奈克森初期收集數據，發現17萬多名受試者1年內的生活型態，包括他們喝咖啡的習慣，追蹤7年後的狀況，受試者年齡介於37~73歲間，參與研究時，並沒有心血管疾病史。結果發現，飲用達量咖啡的人，約每天1.5



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 賽表

Write a comment...

關閉

New Bookmark

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



【頁面視圖_文章功能】

文章中的選單功能



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？和一般澱粉的熱量差不多？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、營養師雷小玲透過《康健》會員專屬直播節目《康健問姑》，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盼，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、國家高考生及格營養師、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

Q 烹調的方式會不會影響抗性澱

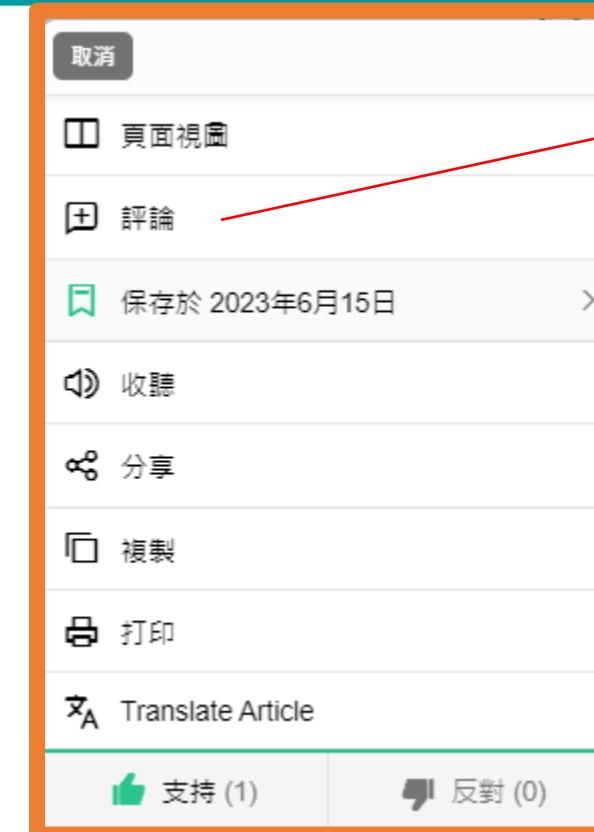
Q 稀飯放涼了也是抗性澱粉籃

Q 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。

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

7 Health Nutrition 9 Editor's Note | 編者的話 12 Ideas | 本月一個好改變 14 Ideas | 本月就一招 16 Ideas | 康健備忘站



- 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

除了打字外還可加上照片和影片連結



新評論

關閉

抗性澱粉食物

nickname29516381 · 2023-06-15 10:39 具有抗性澱粉的食物包括有四大類！

1 個評論

答覆 支持 (0) 反對 (0) 分享

Write a comment...

【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」

目錄 為你推薦 更多 ▾

添加到我的出版物


Maria and the Lulu kitten
Guadalupe Bokoboko
Christina Cárdenas
29 Jan 2023

頁面視圖 (highlighted)

Maria Bokobokids (English)
2023年1月29日



- Because I love how it sounds when I play that note, said Maria, smiling.
- Ah, said the cello, thinking.
- Hey, do you have a name? asked Maria.

1 Page Selected

取消

查看正文

書籤 7

分享

打印

1 Front Page

javascript:void(0)

關閉

New Bookmark

儲存

ADD TO COLLECTION

創建新收藏...

Ellie ✓

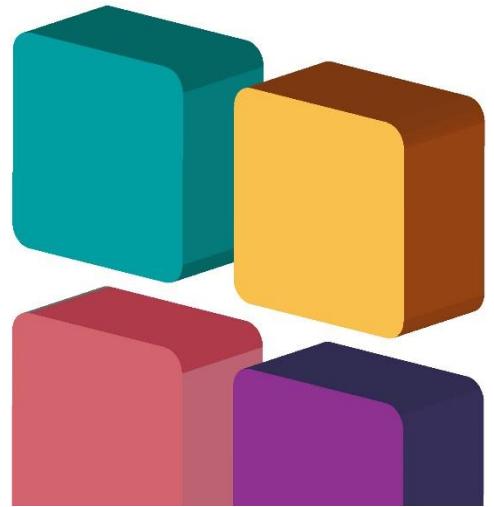
健康議題 □

運動 □

食安問題 □

Post to My Channel ✓

文章中的
選單功能



【我的頻道-書籤收藏的文章】

目錄 為你推薦 更多 ▾

 nickname29516381

Channel Feed

我的收藏 

稍後閱讀

所有

Ellie  3

健康議題  2

運動  1

食安問題  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) 

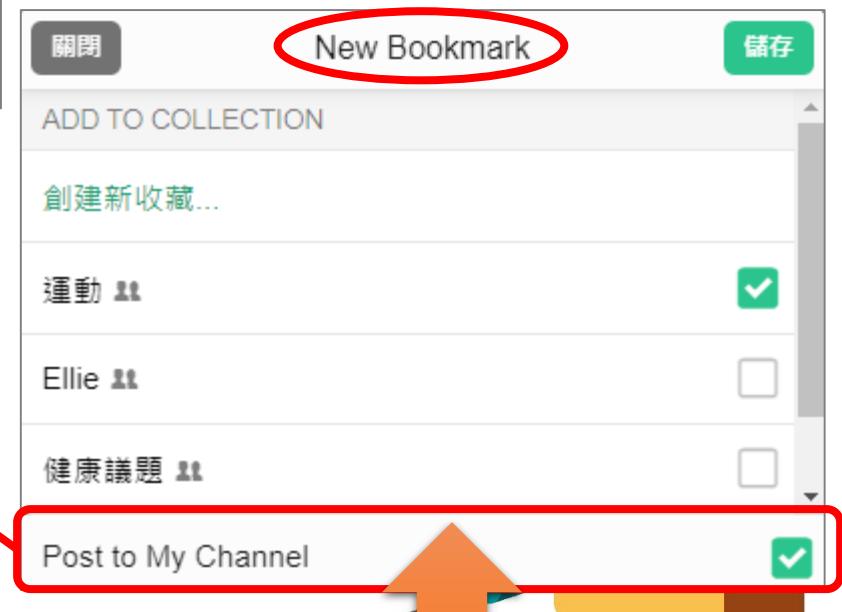
CommonWealth Magazine 2023年5月31日 (126) 

BE-PAL 2023年6月1日 (13) 

健康 

- Because I love how it sounds when I play that note, said Maria, smiling.
- Ah, said the cellist, thinking.
- Hey, do you have a name? asked Maria.
- 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)

會以小圖呈現



會以小圖呈現

您收藏的文章，若有勾選就會
被記錄在「我的頻道」頁面中

【我的頻道-評論的文章】



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

nickname29516381 4小時 39分鐘 ago

— 具有抗性澱粉的食物包括有四大類！

抗性澱粉近年大受瞩目，瘦身族趨之若鹜，在大眾愈來愈注重身材管理，對澱粉戒慎恐懼的趨勢下，熱度屢々不衰。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」，關鍵就是不能被身體消化吸收，這種「難消化」的特性確實使得抗性澱粉不像一般澱粉被身體快速上升，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、營養師雷小玲透過《康健》會員專屬直播節目《康健問答站》，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迷因，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、國家高醫及營養師，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，關心食安、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烹調的方式會不會影響抗性澱粉的比例

抗性澱粉比例愈高，放涼之後抗性澱粉的比例就愈高。像是糙米飯的支鏈澱粉多，所以糙米不煮冷吃熱，都不會有太多抗性澱粉產生。白米飯、糙米飯的支鏈澱粉比例較高，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？

澱粉其實幾乎沒有抗性澱粉，這個跟

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！

取消

■ 頁面視圖

田 **評論**

保存於 2023

收聽

分享

複製

打印

Translate Article

支持 (1)

反對 (0)

關閉

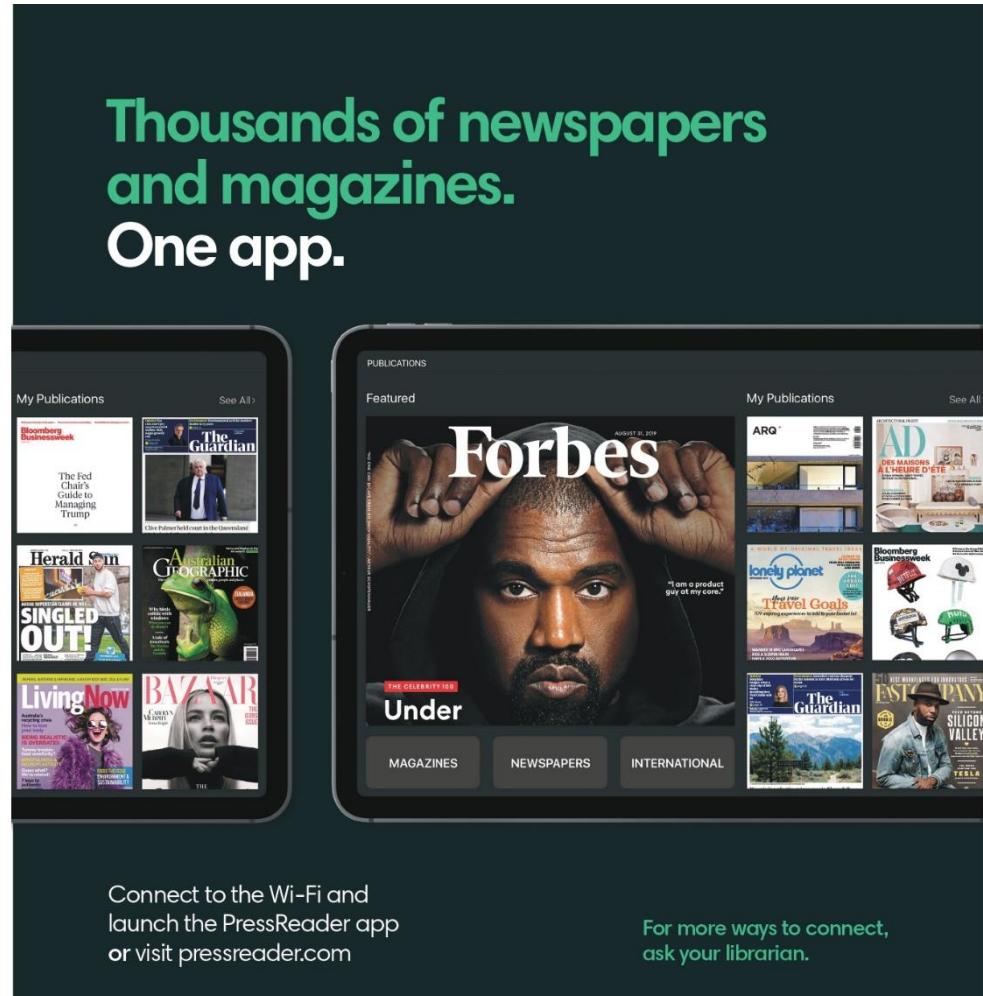
新評論

抗性澱粉食物

發表

【登出】





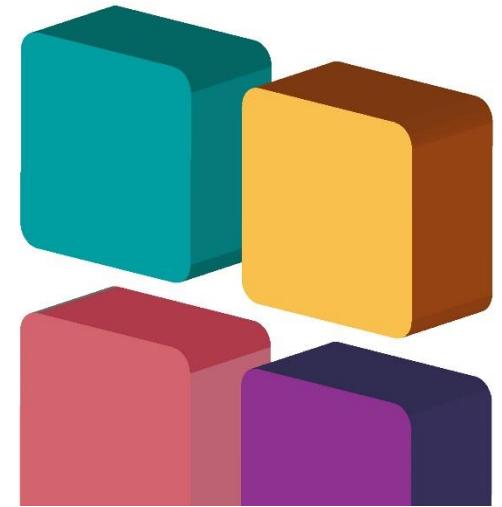
**Thousands of newspapers
and magazines.
One app.**

【支援手持裝置】

PressReader 支援 iOS, Android, Microsoft 行動裝置，使用者皆能不限時間、不限地點、線上、線下，在桌機、筆電、平板、手機等載具中閱讀，使用人數無上限，不用排隊等候。

可下載APP於手持裝置使用~





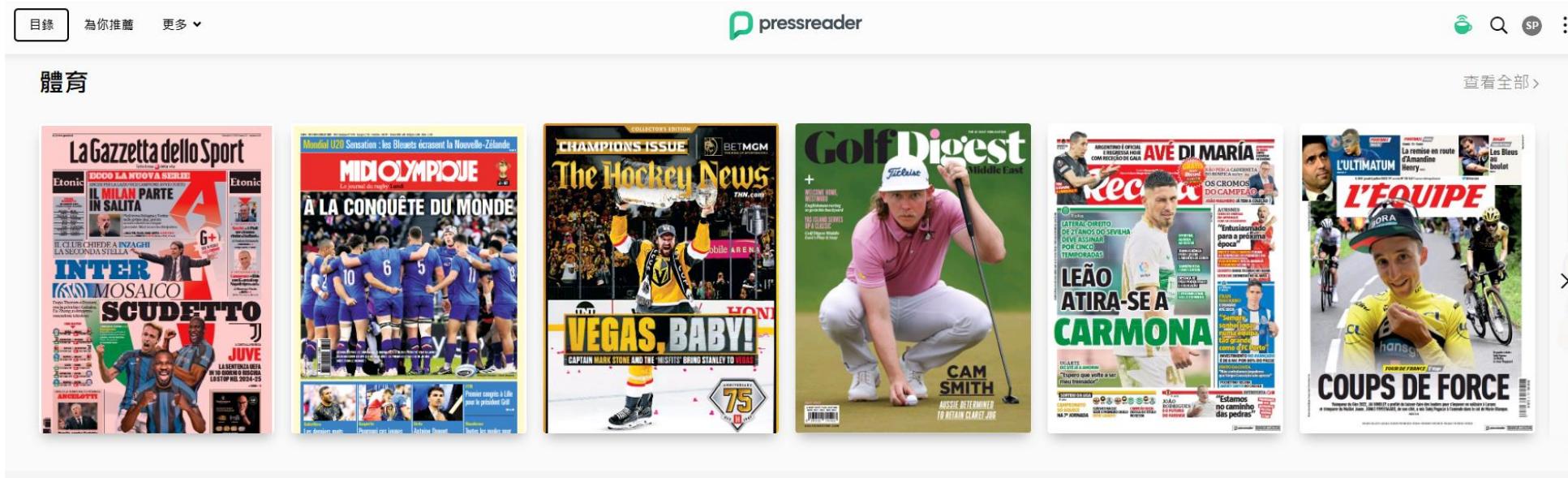
首頁的最下方有下載點

目錄 為你推薦 更多 ▾

pressreader

體育

查看全部 >



PressReader
About
訂閱
Newsroom
Careers

Work With Us
Business Solutions
Publisher Solutions
Branded Editions
Partners Login
Business Inquiries

Resources
幫助中心
Contact Support
熱點地圖
博客
App

Social Media
  
 

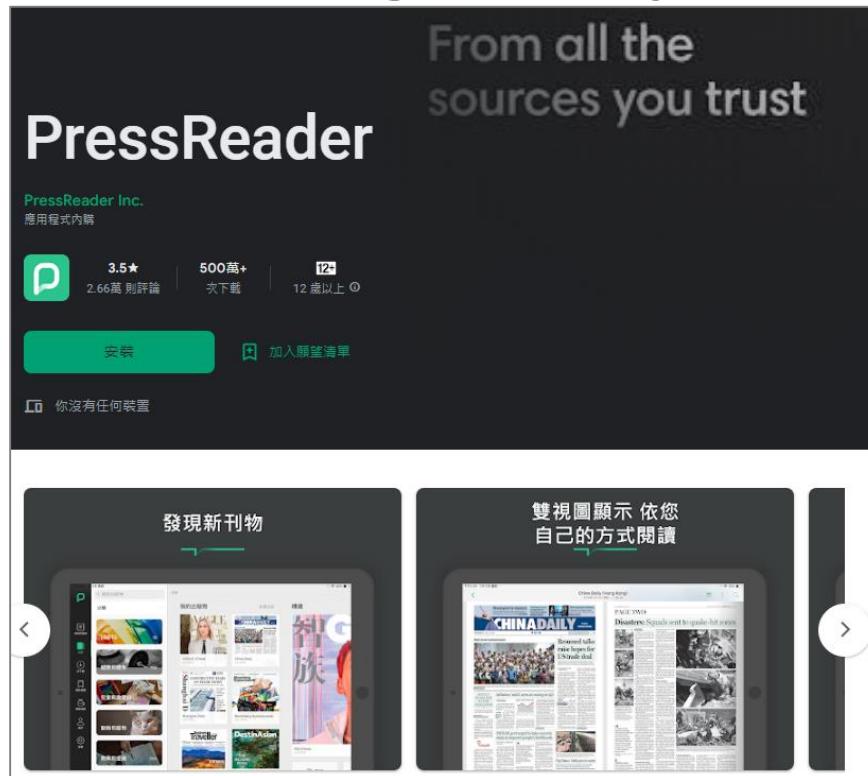
下载应用



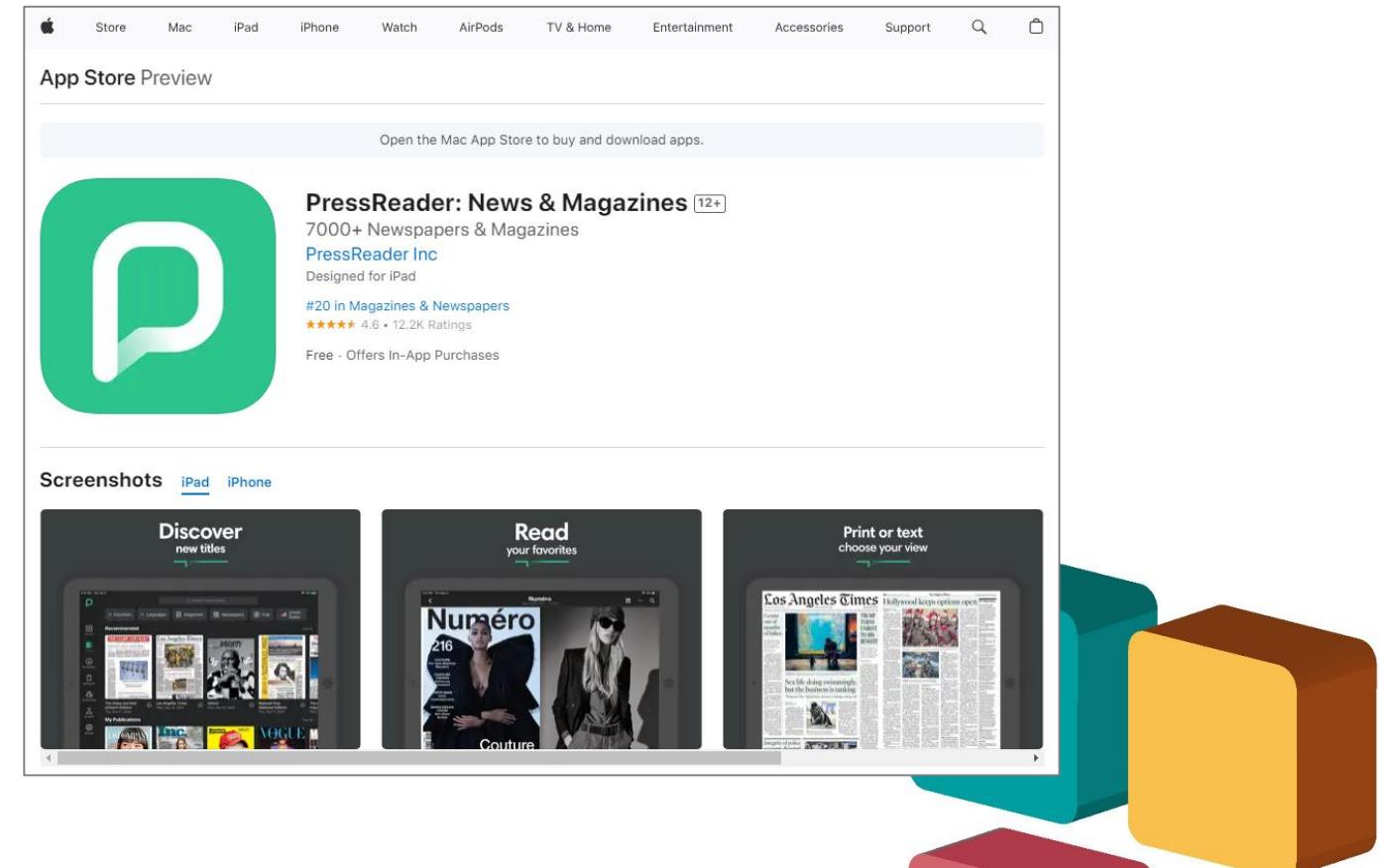
© 2003-2023 PressReader | [更改 Cookie 同意](#) | [Terms Of Use](#) | [Privacy Policy](#) | [CCPA](#) | [Accessibility](#) | [Site Map](#)

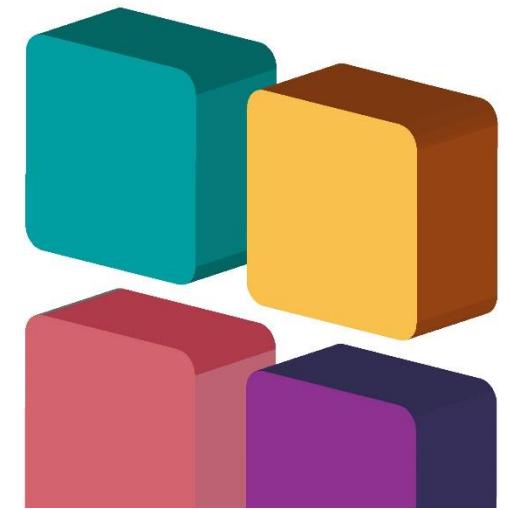
 ZT ▾

Google play

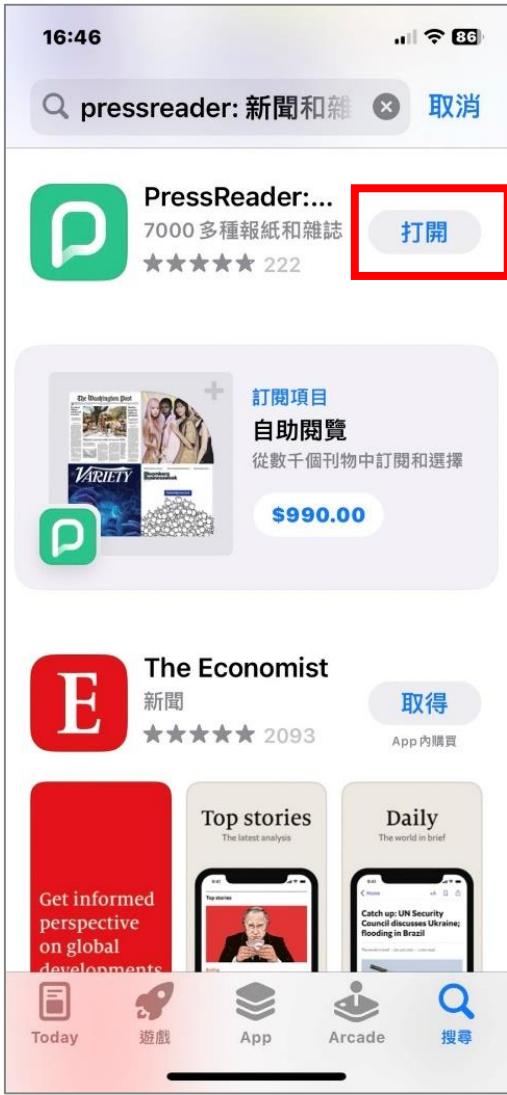


APP Store





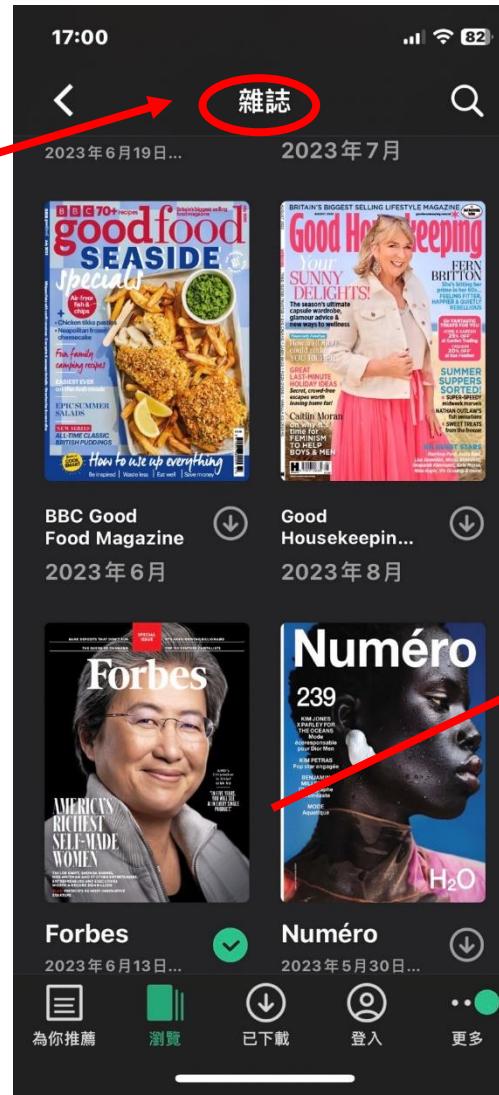
下載完成之後
打開APP程式



瀏覽書報
或檢索



瀏覽「雜誌」



挑選喜愛書報後
點選「閱讀」



下方有圖示化目次



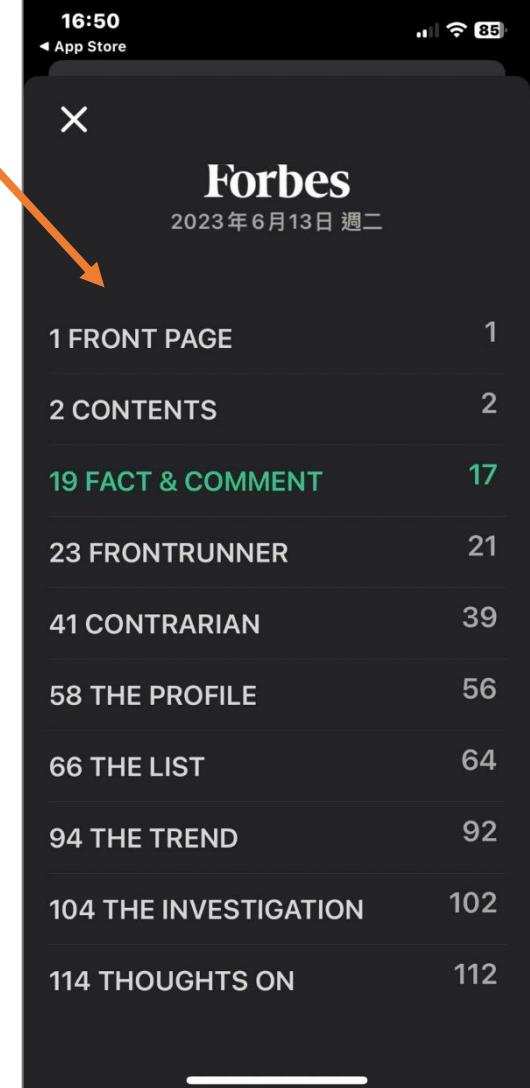
線上收聽功能



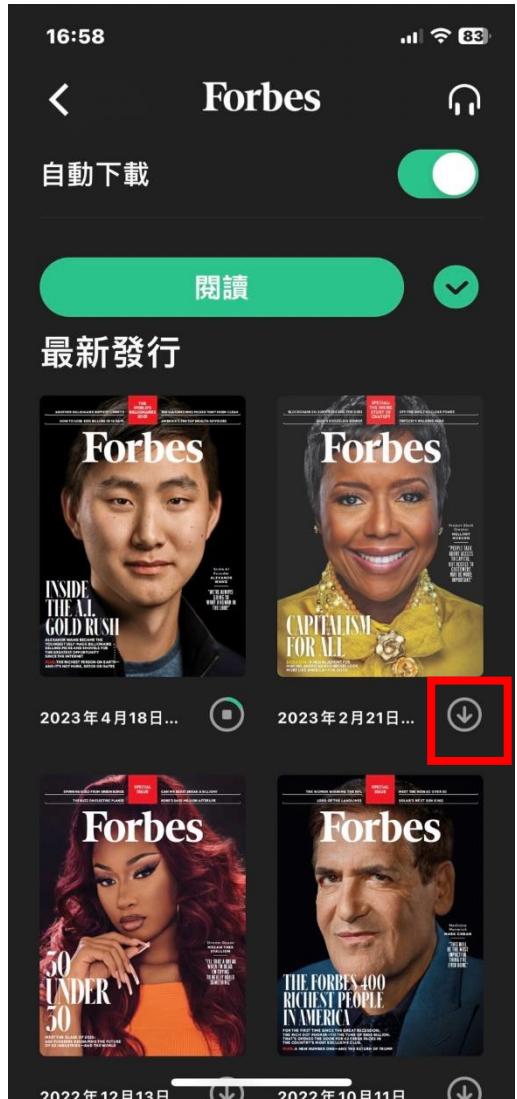
功能選單



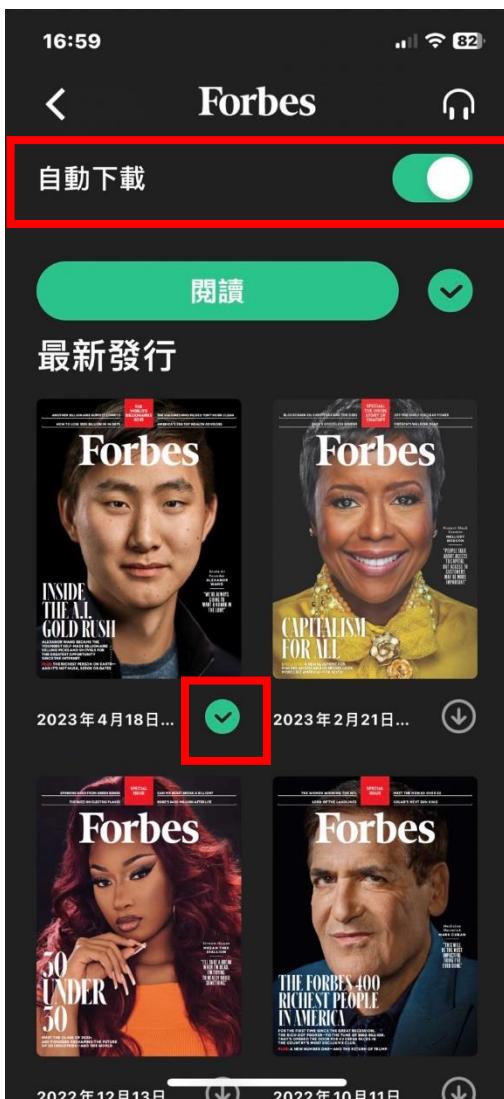
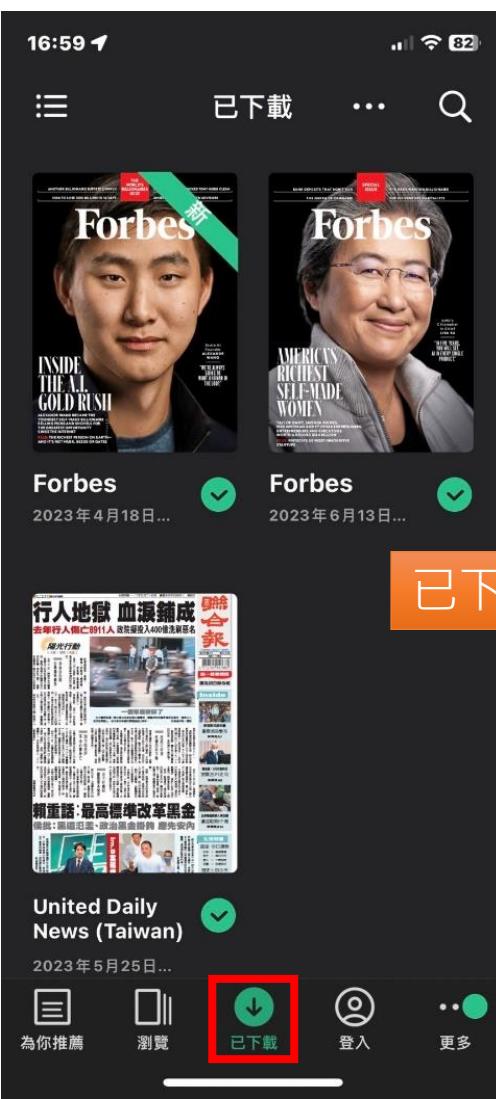
瀏覽雜誌目錄



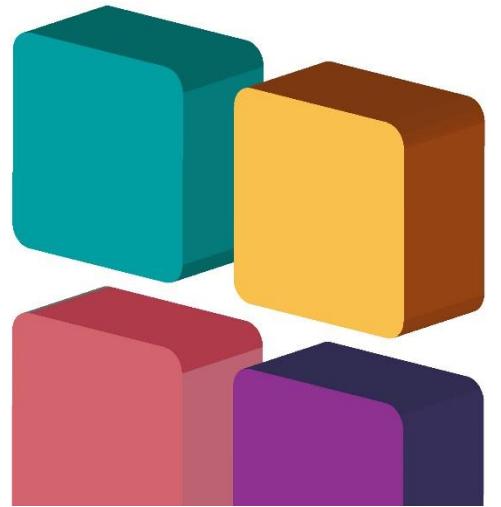
下載書報



或是開啟自動下載

下次可在已下載看到

頁面視圖模式：像在翻看實體雜誌，整本從封面到封底、連廣告頁都有。



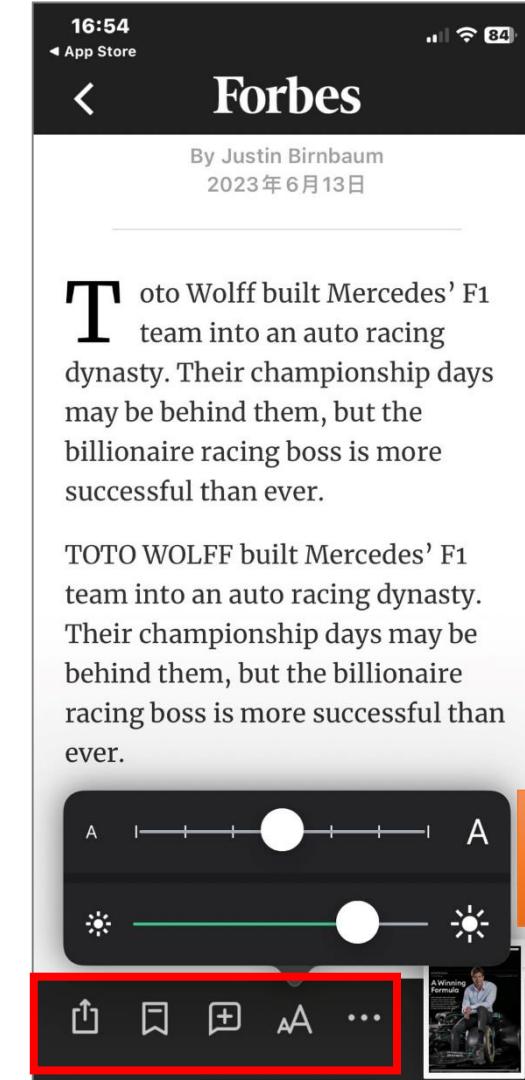
切換成查看正文模式



查看正文模式



點擊想看的文章
下方會出現「功能列」

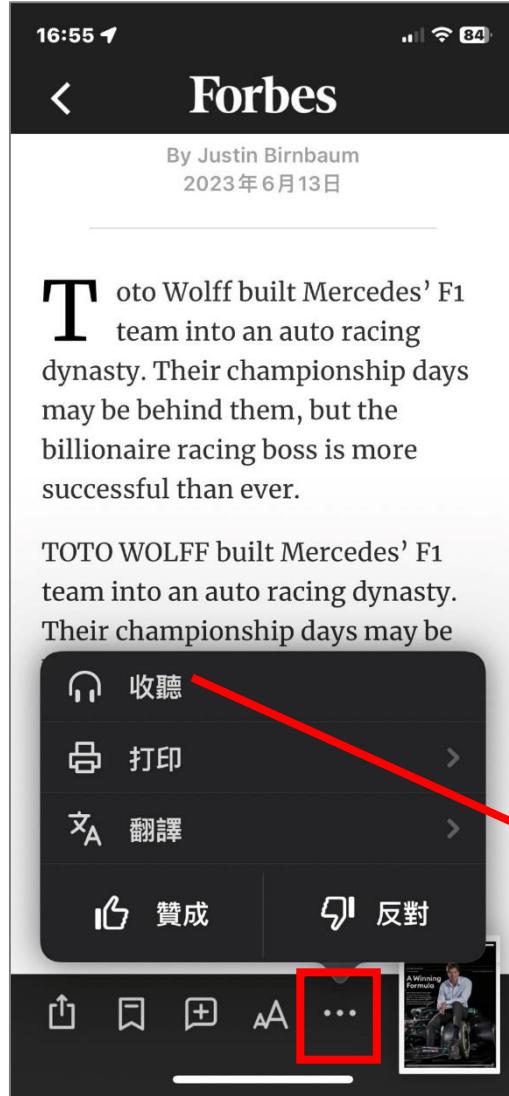


查看正文模式：僅列出
所刊登的文章頁面(包括
彩圖和文字)



調整字體大小
或明亮度

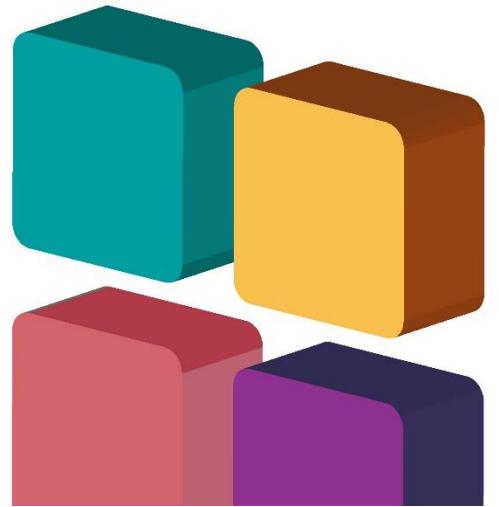
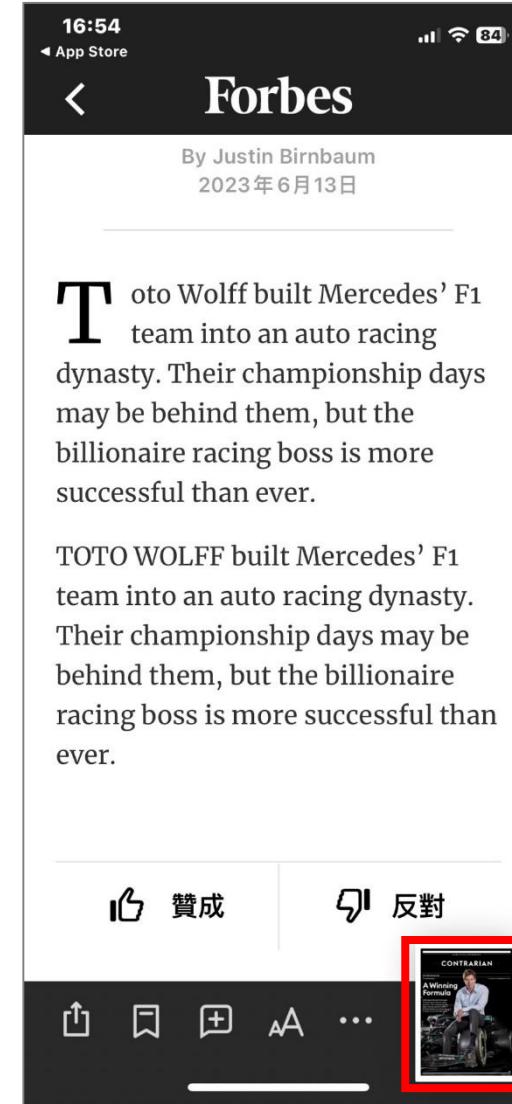
點開功能選單



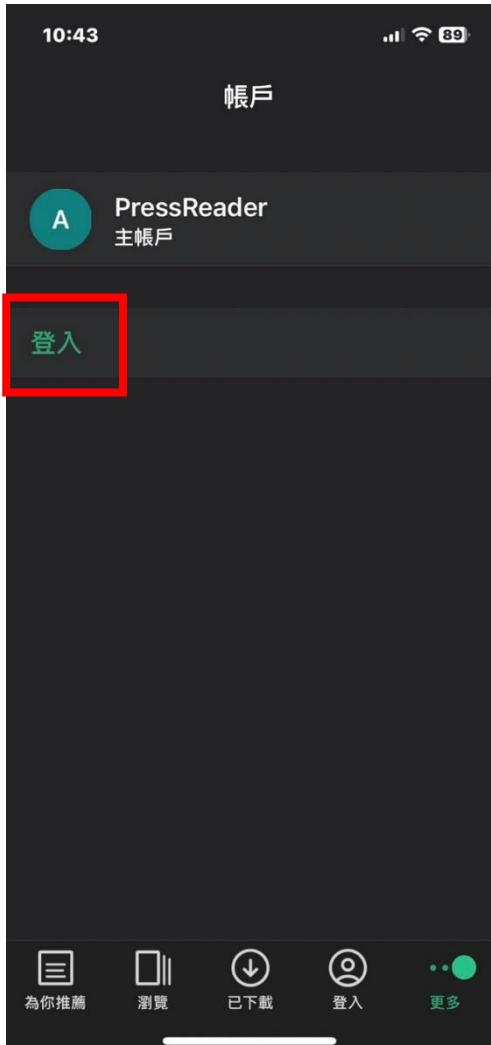
線上收聽功能



再點擊一次會回到
頁面視圖模式



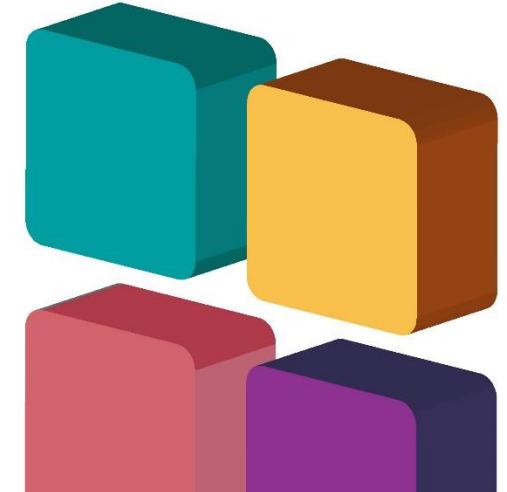
若想使用個人化功能
請點選登入



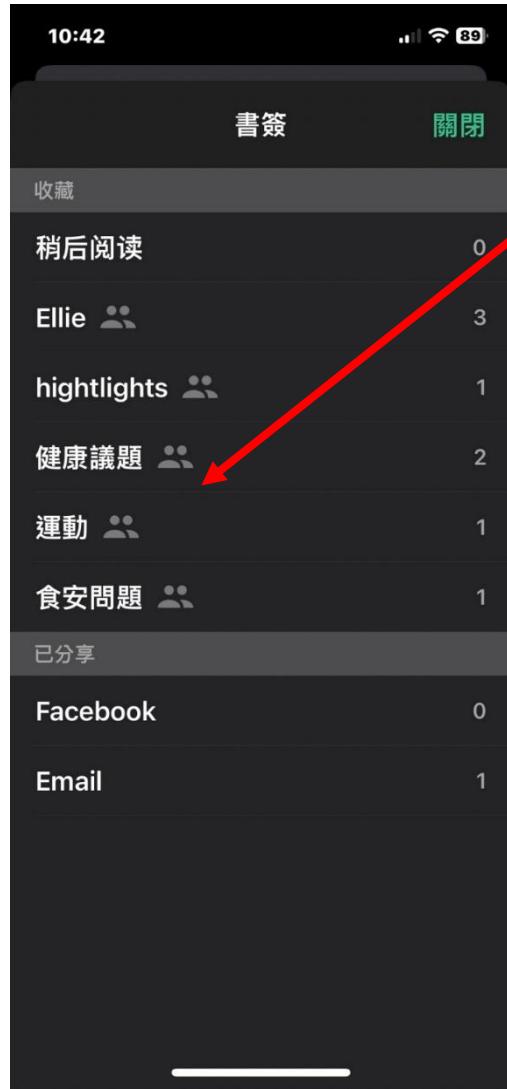
可使用sign on with
Google方式登錄



登入完成之後
下方會出現「書籤」



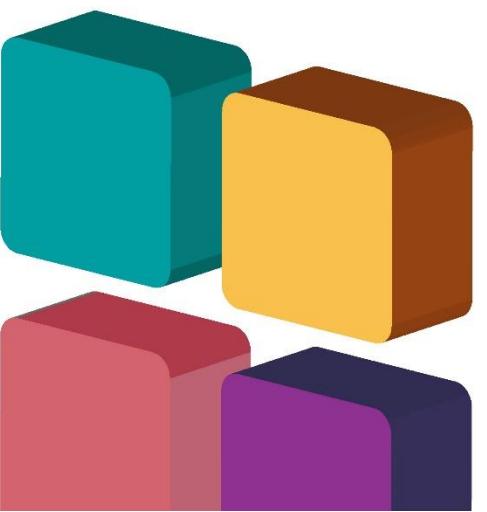
分類收藏書報資訊



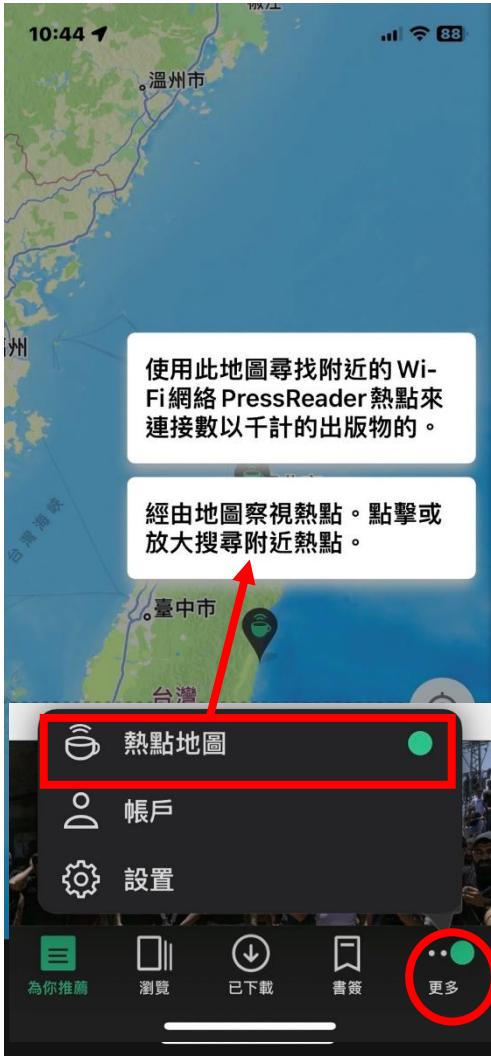
書籤功能



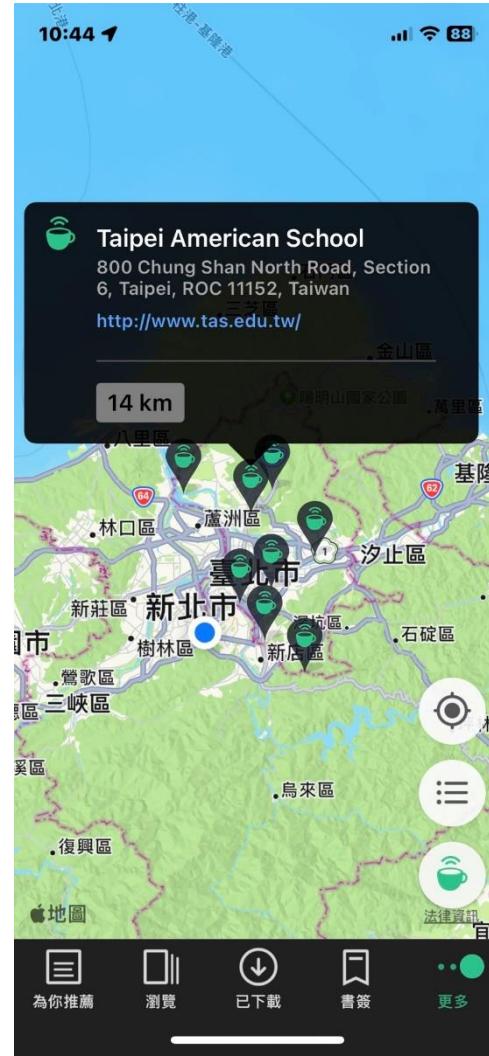
字體/收聽/檢索功能



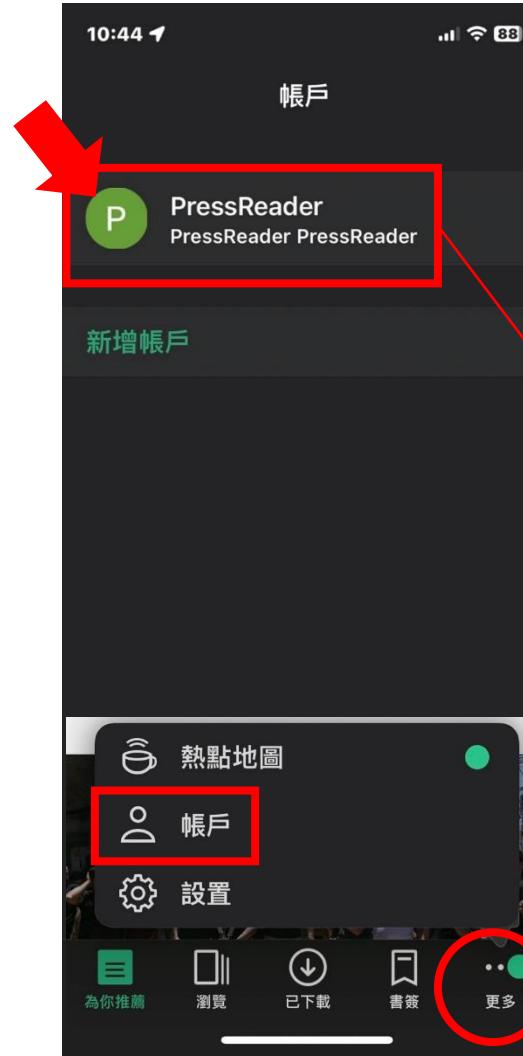
附近「熱點」查詢



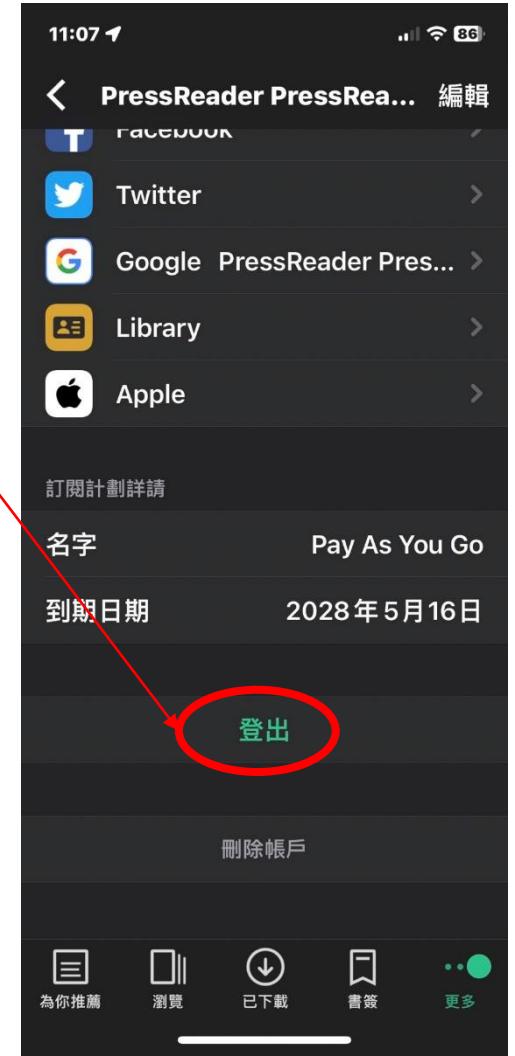
依據所在位置
得知附近可使用
PressReader的單位



點選帳戶
→PressReader帳號



拉到畫面最下方
「登出」個人帳號





pressreader™



若有興趣，請利用下方資訊與我們聯繫：



碩亞數碼科技有限公司
ASIAWORLD Digital Technology Co., Ltd.

23511新北市中和區建一路166號10樓之1 TEL: +886-2-82263132 FAX: +886-2-82263172

