

吃百二

外食3好1巧

吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧!

撇步1

每餐飯與蔬菜
一樣多



挑選全穀雜糧類，
增加纖維多樣化。

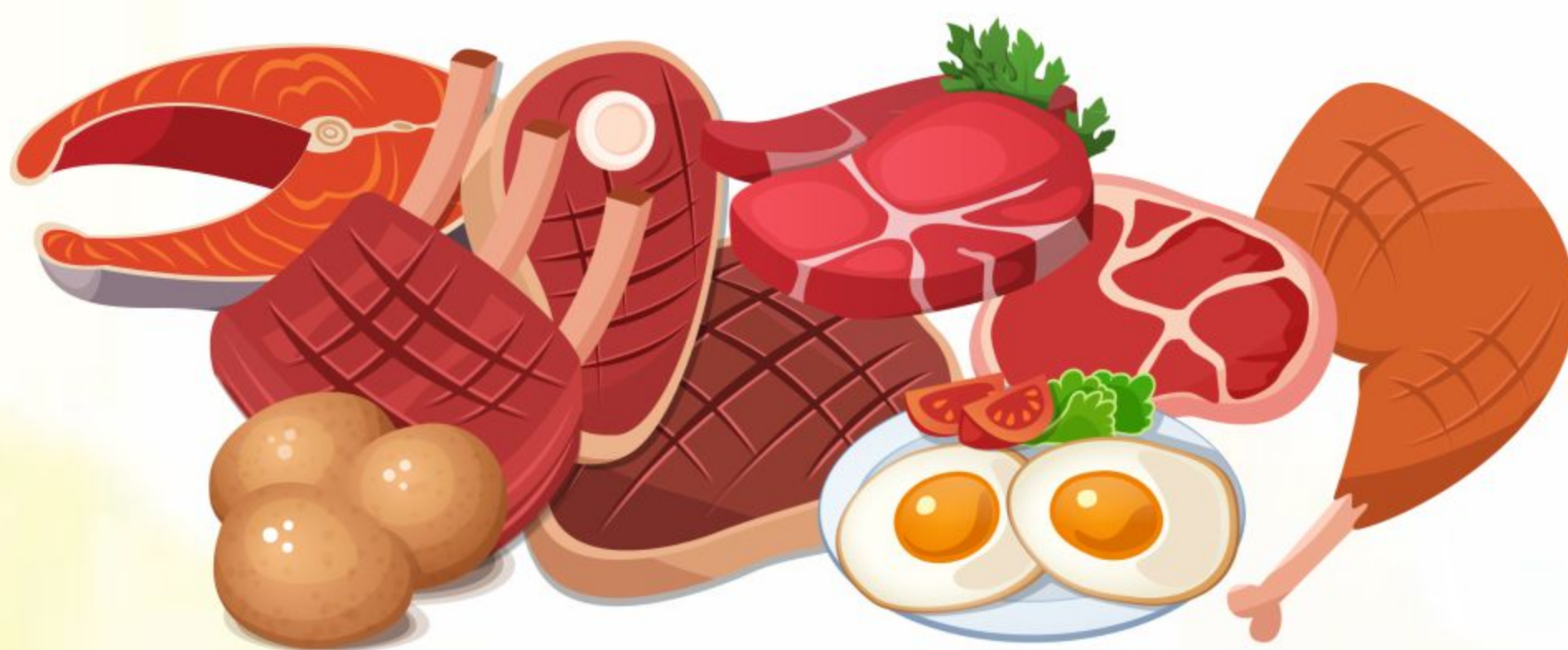


撇步2

每餐豆魚蛋肉
一掌心



選擇優良蛋白質，
維持肌肉不流失。



飲食小秘訣

「先求吃得下吃得夠，再求吃得對吃得巧」，清淡調味不推崇，營養均衡最重要！如有飲食相關問題歡迎諮詢衛生所營養師。



營養師專線

• 東區衛生所 05-2750423轉304

• 西區衛生所 05-2337355轉223

廣告