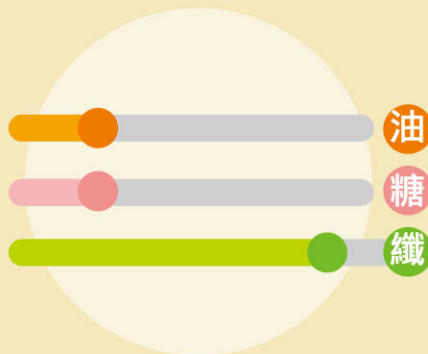


飲食 ↓ 低 糖 鹽 油 高 ↑ 纖
健康過節沒煩惱

月餅怎麼吃

選擇低油、低糖、高纖



共享好食光：
月餅切小塊，大家分著吃

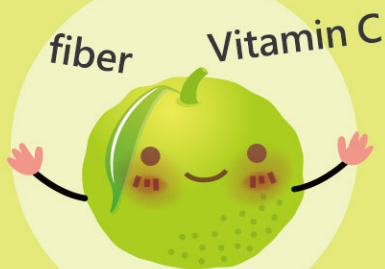


不適合當正餐食用



文旦及柚子
可以多吃嗎

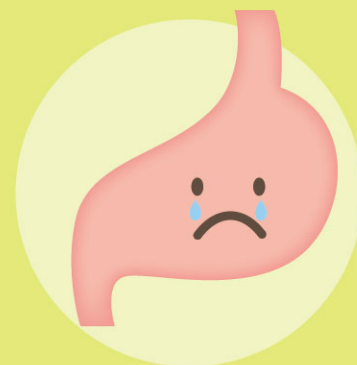
含豐富膳食纖維質
及維生素C



熱量高，要小心



吃多易腹脹、消化不良



烤肉小妙招

搭配多量蔬菜
少加工食品



減少塗抹奶油
喝含糖飲料



烤爐舖無破損鋁箔紙、
自製低鹽烤肉醬

