

中元抗疫營養有撇步

聰明選 安心拜 健康吃

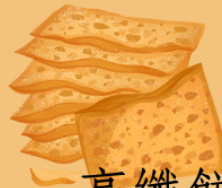


1. 挑選當季新鮮蔬果



補充維生素C，增強抵抗力。

2. 挑選健康零食類



高纖餅乾



堅果



保久乳



無糖茶

3. 營養價值較高的罐頭類/全穀雜糧類



[選擇低油低鹽類罐頭，
如：非醃漬魚類罐頭]



[以五穀米等雜糧取代白米，
增加膳食纖維，幫助腸道健康]



[非油炸麵條取代泡麵，
減少過多油脂攝取]

4. 祭品肉類配菜健康吃



[烹調少油減鹽更健康]



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局