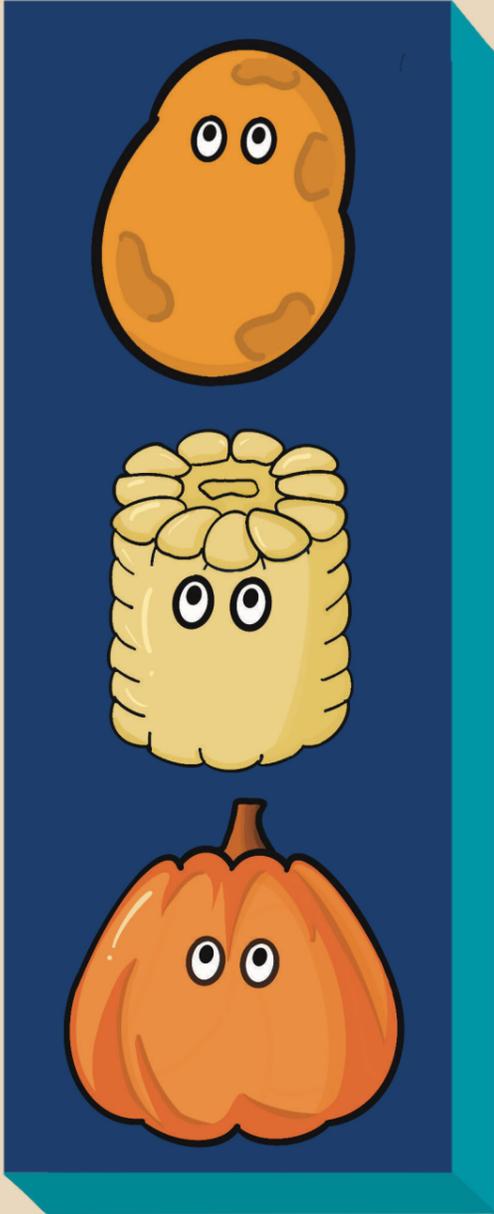
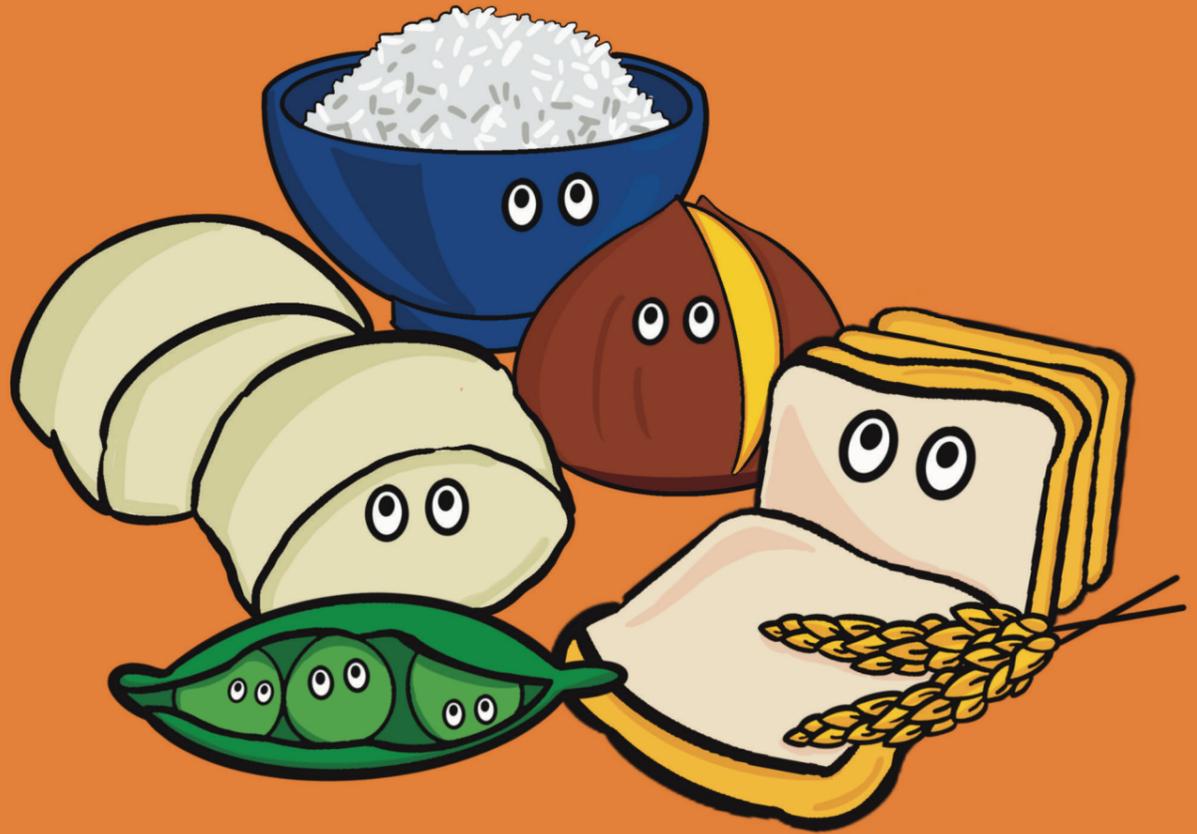


飲食健康



- ◎ **全穀**：糙米、燕麥 ... 等
- ◎ **雜糧**：地瓜、馬鈴薯、南瓜、玉米、綠豆、紅豆 ...



全穀及未精製雜糧相較於精製穀物與精製雜糧好處多

每餐均衡吃，定量「食」健康 攝取均衡營養，規劃每餐食物份量

「一」碗五穀飯、「一」個手掌大豆魚肉蛋類、「一」碗蔬菜、「一」份水果

一、「少油」：

高脂肪飲食易增加心血管疾病的風險、促進動脈硬化及導致肥胖

二、「少鹽」：

攝取太多的鈉，會增加高血壓、動脈硬化、心臟病及中風的可能

三、「少糖」：

國人習慣飯後一杯含糖飲料，但市售飲料含糖量高

四、「少熱量」：

高熱量密度食物，如油炸及其他高脂、高糖的食物

