



LINE



焦點新聞

附醫「營養師節」快閃活動，推廣健康飲食新文化



陽明交大醫院攜手營養師公會，在「營養師節」前夕推出快閃宣導活動，提醒民眾健康飲食概念

每年的2月22日是「營養師節」（諧音「餓餓餓」），陽明交大附設醫院都會幫這群「吃的守門員」歡慶節日，而今年營養師團隊特別結合宜蘭縣營養師公會，搭配營養師全國聯合會所主辦的快閃活動，2月17日於醫院大廳演出【我的餐盤】快閃小短劇，藉此讓民眾瞭解如何培養最佳飲食習慣，現場民眾參與熱烈且獲益良多。

近年來慢性疾病逐漸年輕化，養生風氣興起，除了藥物之外，食療成了熱門議題。然而，因網路資訊交流增加，常容易斷章取義，造成錯誤飲食訊息滿天飛。這時候，營養師的角色就顯得格外重要。陽明交大醫院營養室林育芬主任同時也是宜蘭縣營養師公會理事長表示，民以食為天，如何達到食健康、食營養，營養師可以提供最專業的建議。舉凡增強身體免疫力、延緩疾病進展及維持健康體態等等，皆可經由營養師的協助來達到目的。



營養師團隊在活動現場發放「我的餐盤」宣傳單，藉以衛教現場民眾

近期衛生福利部國民健康署推動的【我的餐盤】議題正夯，因此陽明交大醫院在營養師節前夕選定為此次快閃主題，來提醒民眾健康飲食概念，達到提升全民健康為目的。快閃內容也特別設計了琅琅上口的台語順口溜，讓民眾加深印象，了解健康餐盤的概念。

衛福部推動的【我的餐盤】以「每日飲食指南」為原則，讓民眾依六口訣比例攝取，就可以完整滿足營養的需求，如：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、堅果種子一茶匙」。因考量宜蘭地區為高齡長者居多，牙口不好，習慣吃飯、少吃肉及青菜，並偏好三層肉、烹調用油會使用豬油及雞油，又多以台語溝通，因此陽明交大醫院營養室特別設計【我的餐盤 - 台語版】，讓大家親切又好記：

吃飯配菜呷魚肉	吃善(瘦)肉腳卡麥挫(抖)	三層仔不能吃太多
青菜要呷飯平多	水果青菜歹當少	大腸小腸才會好
牛奶一天2杯固骨頭	豬油雞油不如沙拉油(植物油)	

楊純豪院長表示，營養師是醫院不可或缺的重要角色，除了在病房負責管理病患供膳、臨床營養飲食設計及烹飪環節監督等工作，推動「健康飲食新文化」及社區營養宣導也都是營養師的重要使命。「預防勝於治療」，想維持身體健康，跟著「我的餐盤」訂定良好健康飲食習慣為首要第一步，期望透過營養師節快閃宣導活動，讓大家都能吃出健康，在後疫情時代持續提升自我的免疫力！



營養師是醫院不可或缺的重要角色，社區營養宣導也是他們的重要使命