



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 廣 義
總編輯：王 瑞 瑤
執行編輯：方 諾 妮

快訊

校園焦點

〈神農坡之夜系列 1〉～愛我們的家
校級演講博雅講座系列12-邱坤良教授談「劇場、社會、生活」
「許志芳的書法空間 - 創意書法DIY」書法展現創意，藝術融入生活
現正收看 ▶ 【營養諮詢】食物大觀園，你吃對了嗎？
感官治療幸福DIY系列—手工餅乾烘焙工作坊

【營養諮詢】食物大觀園，你吃對了嗎？

均衡的營養是健康的基礎，每一種食物都有它獨特的營養價值，沒有一種食物涵蓋所有的營養素。要如何吃的營養均衡？如何吃出健康呢？衛保組10月22日及29日，分別在學生餐廳（自助餐部）舉行二場【營養諮詢～食物大觀園】的活動。

22日的活動中，特別請到台北市聯合醫院陽明院區黃蓋芬營養師到現場為學員提供營養諮詢的服務。選擇食物首要考慮營養價值，同時也要注重新鮮、衛生及經濟。食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養師建議我們每天從下列六大類基本食物中，選取我們所需要的份量。



黃蓋芬營養師（著紫衣者）為學員提供營養諮詢服務。



大家圍著餐桌，認真的聽營養師解說。

▶ **五穀根莖類 2~3碗**

米飯、麵食、甘藷、玉米等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。

▶ **奶類 1~2份**

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質及蛋白質。

▶ **蛋、豆、魚、肉類4~5份**

蛋、魚、肉、豆腐、豆腐乾、豆漿都含有豐富的蛋白質及脂肪。

▶ **蔬菜類 3份以上**

包括深色、淺色葉菜類、瓜類、紫菜、海帶等。

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與膳食纖維。

▶ **水果類 2~3份**

水果可以提供維生素、礦物質與膳食纖維，例如：芭樂、鳳梨、香蕉、柳丁、木瓜等。

▶ 油脂類 3~4茶匙

炒菜用的動、植物油及堅果類 (0.5~1份)，可以供給脂肪。

六大基本食物的種類與份量選取，也會依年齡、性別、體重及特殊需求而不同。以圖中這份女性學員所選的午餐為例，份量適當。但營養師建議將南瓜豆腐換成綠色蔬菜，因為豆腐與魚屬同類，含蛋白質。盤中的魚屬油炸的，營養師建議可以改選蒸煮的肉類，較為健康。

大家端著依照自己喜歡的口味所選擇的午餐，專心的聽著營養師解釋，並提出一些疑問，例如，菠菜能不能和豆腐一起吃等問題。經過這堂營養諮詢的課，大家對於如何選擇適合自己的食物有更進一步的認識。會中衛保組送發與會人員每人一張60元的餐券，希望大家透過營養諮詢吃出健康。



營養師建議將「油炸的魚」換成「清蒸的肉類」，比較健康。

[\[←\] 回上一頁](#)[\[◎\] 回到首頁](#)[\[↑\] 回到最上](#)