

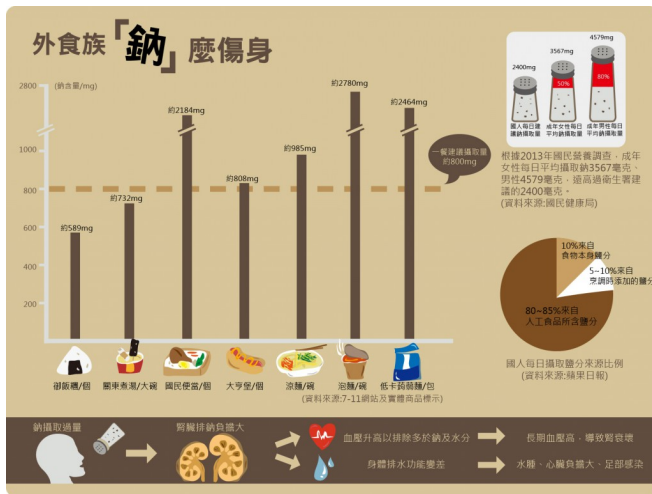


外食族「鈉」麼傷身

2013-02-23 記者 吳悅萍 報導



許多上班族和學生因為外宿及用餐時間不固定，三餐皆只能選擇外食。便利商店則成為快速又方便解決一餐的最佳選擇。大部分人在選購食物時只會注意熱量的多寡，卻忽略了加工食品的鈉含量往往高的驚人。有時一份食品的鈉含量就超過了國人每日建議攝取量2400mg，更有些加工食品標榜低熱量、零卡，卻隱含了超標的鈉含量。長期攝取過量的鈉，不但會引起高血壓，更會導致腎功能的衰敗而影響身體機能。



外食的鈉含量多高於建議攝取量，長期下來嚴重影響身體機能。(圖片來源/吳悅萍製)



老驥伏櫪 馬躍八方

獲得世界象棋聯合會認證的特級國際大師馬仲威，他下棋的心路歷程，與對臺灣棋界整體環境的看法。

恐怖情人 當深愛變成殺害



近年來，情殺案件頻傳的現象，來自於社交媒介轉換、媒體的連鎖效應及教育體制的根源，情感問題是大眾關注且必須學習的議題。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行

- 夢想配方 攝影甜點與咖啡 洪詩宸 / 人物
- 橙色的季節 唯美「柿」界 陳思寧 / 照片故事
- 老驥伏櫪 馬躍八方 許翔 / 人物
- 追本溯源 探究大地之聲 劉雨婕 / 人物
- 變化自如 幕後的聲音演員 張婷芳 / 人物

