



蔬果五七九 健康跟著我

2013-03-03 記者 吳悅萍 報導



讀取中

根據台灣癌症基金會對上班族的飲食研究，國人的蔬果攝取量嚴重不足。過去天天五蔬果的健康飲食口號也已經不再足夠，因此台灣癌症基金會自2004年起便推動新的健康運動「蔬果579」，目的是依照不同年齡層及性別來分類，建議每日所需蔬果攝取量。

天然蔬果中富含許多營養成分，各種蔬果呈現不同顏色並含有不同的營養價值，多多攝取不同種類的蔬果，能夠幫助人類提升生理各項機能，並預防癌症及心血管疾病等重大疾病。

（資料來源：財團法人台灣癌症基金會）



那些年 爸爸與芭樂的回憶

變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

在阿爸生日那天，樞樞憶起爸爸與芭樂的故事。

▲TOP

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。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