



早餐不NG 吃出好活力

2013-04-21 記者 吳悅萍 報導

讀取中

一天之計在於晨，一般而言，早餐、午餐、晚餐的比例大約是30%、40%、30%，早餐的內容必須含有五穀根莖類，主要提供醣類；蛋豆魚肉、奶類提供蛋白質；蔬菜、水果提供維生素；還有就是一杯水。高油脂及高糖分的早餐，不只會造成肥胖，更有可能增加糖尿病及致癌的的機率。

小朋友攝入營養素充足的早餐，能增加記憶力並且提高注意力；大人更不可忽略早餐之中的纖維質及蛋白質，不僅幫助排便，更啟動一整天的器官運作。

資料來源：華人健康網、活在綠色有限公司。

音樂來源：早安晨之美。



多元創意 單一主題同人展

臺灣的同人誌販售活動日益興盛，更出現限定特定主題的「單類型同人誌販售會」，顯示同人活動的多樣面貌。



那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，摳摳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

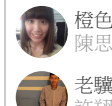


大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



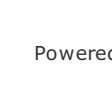
橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



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

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0