

### 健康促進活動-健康新概念-蔬果579及健康餐盒

◎ 衛生保健組 何文照 2010-03-26

衛生保健組為推廣提升健康生活及行為的概念，舉辦健康促進活動-特邀請營養系黃主任惠煥及李美玲營養師為全校師生說明教學健康新概念-蔬果579及健康餐盒。其中日常飲食小撇步更是受用無窮，如：

1. 減少肉類攝取，每餐除了一碟蔬菜外，盡量選擇以蔬菜為配菜的半葷素菜，而蔬菜的量最好是肉類的兩倍以上。
2. 選擇當季蔬菜搭配烹調，能攝取到多種蔬菜，同時也能避免長期攝取同一種蔬菜導致農藥殘留的疑慮。
3. 以蔬菜水果當點心，但不可以用水果代替蔬菜，因兩者組成份不同，且水果含有較多糖分多吃會增加熱量攝取。
4. 健康的飲食習慣及生活習慣，是建立健康身體的基礎，因此於日常生活中善加利用「蔬果579」以及「彩虹原則」等健康飲食新概念，相信必能降低未來癌症、心血管疾病等慢性疾病的發生機率，擁有健康的人生。

李美玲營養師則表示健康餐盒應注意事項為：

1. 減少因飲食不當引起疾病:飲食的不均衡→增加慢性疾病癌症及肥胖罹患率。
2. 工作型態改變、外食人口增加:外食供食方式：烹調多油炸及油煎，蔬菜類則多不足，為「多油少纖維」飲食型態。
3. 避免浪費:一般餐盒份量過多，常見到吃不完倒掉的情況。
4. 餐飲業者肩負社會責任:外食者增加，故餐飲業者應肩負社會責任為國民健康把關。
5. 足夠的熱量:成人一天：女性需1500-1800 kcal男性需2000-2300 kcal
6. 均衡的營養:均衡飲食，改變以往大魚大肉就是好的觀念。
7. 充分的訊息:在餐盒上印製餐盒份量標示，方便參考及選擇。
8. 三大營養素:蛋白質：低於20% 脂肪：低於30% 醣類：高於50%
9. 適當份量的肉類、多一些的蔬菜、足夠的米飯、減少高油脂的烹調次數、提供多樣化菜色。等建議希望師生們能對健康概念有了新的認知。

#### 【相關圖片】



黃主任精采說明教學



黃主任惠煥



李美玲營養師



同學們認真學習

資料來源：[http://www.cmu.edu.tw/news\\_detail.php?id=829](http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=829)