



中國醫藥大學  
China Medical University

首頁 | 北港分部 | ENGLISH | 網站地圖 | 與我聯絡

校園入口網站 | 學生 | 教職員 | 未來學生 | 校友 | 訪客

公告訊息

校園簡介

學術單位

行政單位

招生資訊

電子刊物



## 校園新聞

### 100學年健康促進系列活動：「均衡飲食與限制熱量飲食教學講座」

◎ 衛生保健組 何文照/許銘津 2012-03-16

讚 | 寄送

衛生保健組舉辦健康促進系列活動：「均衡飲食與限制熱量飲食教學講座」由營養系蔡佳文老師主講，教導如何讓體重過重之師生學習如何於日常生活中，能夠培養正確的均衡飲食與限制熱量飲食，養成重視健康飲食生活及行為的概念，內容提到新版飲食指南：將原本分類中之五穀根莖類，修改為全穀根莖類(全穀類:全穀含量>51%)，預防慢性疾病，並強調油脂類應含1份堅果(核果)與種子類，鼓勵國人攝取堅果以取代精製油類，奶類則改為低脂奶類，以降低飽和脂肪之攝取，主食攝取量減少，增加蔬果攝取量，多運動，避免含糖飲料，蛋白質來源部分，則鼓勵脂肪含量低的食物，尤其是豆製品、魚類、家禽類，將順序改為豆魚肉蛋類。維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。三餐應以全穀當主食，或至少應有1/3為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。減重不宜太快速，以每週可減輕0.5~1.0公斤體重為原則。每日以三餐為主，且平均分配，不宜偏重任何一餐。體重過重之兒童、青少年、孕婦，應考慮其實際熱量的需要再做適當之調整。遵照醫師或營養師指示補充適量的維生素、礦物質。限制熱量飲食應配合恆久適當的運動，並建立適當的行為技巧，有助於減重效果。

【相關圖片】



同學報到踴躍



衛保組何文照組長主持



營養系蔡佳文老師主講



同學認真學習

資料來源：[http://www.cmu.edu.tw/news\\_detail.php?id=1948.pdf](http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1948.pdf)

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366 (分機一覽表)

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020 (北港)

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 教育部獎補助