

公告日期：107/05/19

### 社區關懷-1070519 高雄國泰凱旋門社區健康講座

國泰建設發揮集團資源，結合國泰健康管理，為了維護大家的健康，規劃健康講座，這次舉辦的地點是高雄國泰凱旋門社區，講座主題為「外食族攻略，吃出好健康」。

現代人工作忙碌，經常外食，而這些外食族最容易面臨的問題就是高油、高鹽，多精緻糖及少纖維，導致易有血壓高、血脂高、血糖高及肥胖的情形產生。要如何吃得更健康？只要記得健康口訣：三少一多(少油，少鹽，少糖，多纖維)+均衡飲食。當外食時記得分辨食材熱量高低並選用蒸、煮、川燙方式、少用油炸及燒烤；三餐注重食材鮮度、烹調方式及酌量調味、避免人工添加及減糖，才能吃出好健康。



