

公告日期：107/06/23

社區關懷-1070623 台南萊茵世家社區健康講座





國泰建設結合國泰健康管理，為了維護大家的健康，規劃健康講座，這次舉辦的地點是台南萊茵社區，講座主題為「外食族攻略，吃出好健康」。

飲食會反應人的健康狀況及生活環境，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。如何才能吃得更健康？要注意聰明外食守則：挑選新鮮食材、注意烹調方式、適當新鮮蔬果、提高植物來源、注意油花分布、酌量使用調味、避免人工添加、減少含糖飲料，國泰建設希望吃出好健康，安心住好房。





自助餐技巧~4321健康選餐法則

<h3 style="text-align: center;">植物性食物</h3> <p style="text-align: center;">蔬菜類 (深色蔬菜)</p>  	<h3 style="text-align: center;">植物性食物</h3> <p style="text-align: center;">全穀根莖類 (非精緻的)</p>  
<h3 style="text-align: center;">植物性食物</h3> <p style="text-align: center;">蔬菜類 (2種以上顏色)</p>   	<h3 style="text-align: center;">蛋白質類食物</h3> <p style="text-align: center;">豆腐或魚或肉類或蛋</p>    

- ◆ 將容器分成4等份
- ◆ 4等份中的有3等份要裝植物性食品
- ◆ 3等份中包含2等份蔬菜類+1等份全穀根莖類
- ◆ 4份中最後1等份選擇蛋、豆、魚、肉類→蛋白質類食品
- ◆ 兩餐間別忘了補充網球大小的水果1個，讓工作更有活力喔！

簡單掌握食
物的種類和
份量

資料來源：林佳靜營養師

63



國泰萊茵

富強二街 / ~ 10 號
富強三街 / ~ 13 號