

## 社區關懷-1071110 台北「國泰朋」接待中心 健康講座

國泰建設與國泰健康管理，針對眾多上班族，規劃「外食族攻略，吃出好健康」講座，這次講座於新北板橋「國泰朋」建案接待中心舉行。

多數上班族，工作繁忙也經常外食，往往三餐飲食皆屬：高油、高鹽、多精緻糖及少纖維，長期下來容易有三高 (血壓高、血脂高、血糖高)及肥胖現象，據統計41.9%上班族併有脂肪肝。

而外食族要如何吃的健康，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。並培養正確飲食習慣及觀念：三餐均衡，不吃零食，拒吃宵夜。國泰建設關心您、我，吃出好健康。



