

健康飲食小教室

永達 EVERPRO 齊步走
2022 第五屆 公益嘉年華

3多3少飲食原則

多喝白開水



起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水，維持體溫恆定預防中暑，促進腸胃蠕動！

多蔬果



蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇！

多全穀根莖



未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維。

少油脂



採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法

少糖



攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物

少鹽



鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。成人每天鈉攝取量應低於2000毫克，食鹽攝取量應低於5公克

讓我們一起看看健康飲食的小技巧！
除了保持規律運動外，健康的飲食習慣也是不可缺少的一環，
疫情持續了一年又一年，只有健康的身體才能對抗頑強的病毒，