

落實健康生活！社區營養師前進超商 實地引導民眾聰明選、健康買

為提升民眾健康飲食知能，南投縣社區營養推廣中心結合「全家便利超商」，115年6月10日及6月18日上午分別於鹿谷鄉凍頂茶店及名間鄉金交流店，舉辦2場「超商健康購夠GO」活動，由專業營養師親自帶領民眾走進便利商店，透過實地教學與互動體驗，學習如何聰明選購健康餐點，建立正確飲食觀念。

南投縣政府衛生局楊淑茹社區營養師表示，便利商店提供的食品種類日益多元，只要掌握正確挑選原則，同樣可以搭配出營養均衡的一餐。活動中，營養師教導民眾健康飲食的重要性，提醒大家每餐應盡量涵蓋全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及堅果種子類等六大類食物，避免偏重單一營養素。在實地採購環節中，帶領民眾逐一認識便利商店常見商品，包括御飯糰、三明治、沙拉、便當、茶葉蛋、地瓜、豆漿及各式飲品等。透過現場示範，教導民眾如何閱讀食品包裝上的食品及營養標示，了解熱量、蛋白質、脂肪、糖分與鈉含量等資訊，進而作為選購依據。

參與活動的曾女士分享，以往認為便利商店販售的食品大多不健康，因此經常抱持「吃飽就好」的心態購買餐點。透過此次活動，學習到許多實用技巧，例如如何比較不同商品的營養成分，以及如何利用現有商品搭配出均衡的一餐，讓她對健康飲食有了全新的認識。另一位長者陳阿嬾則表示，偶爾會到便利商店購買餐點，但常擔心營養不足。經過營養師解說後，才知道原來只要善用超商提供的各類食品，也能補充足夠蛋白質與蔬菜，未來會將所學應用在日常生活中。

衛生局局長陳南松表示，健康飲食並不一定需要花費大量時間或金錢準備，只要掌握「多蔬菜、足蛋白、少糖分、減油鹽」等原則，即使是在便利商店，也能輕鬆做出健康選擇。透過實際走訪與體驗，期望讓民眾了解健康飲食其實就在生活周遭，進而提升自主健康管理能力。隨著人口高齡化及慢性疾病盛行，建立正確飲食習慣已成為促進健康的重要關鍵。未來將持續結合社區資源，辦理多元營養教育活動，透過貼近生活的方式，協助民眾將健康飲食觀念落實於日常生活之中，共同打造活力、健康、快樂、幸福的社區。