嘉義市社區營養推廣中心
Chiayi City Community Nutrition Promotion Center

吃百二

外食3好1巧

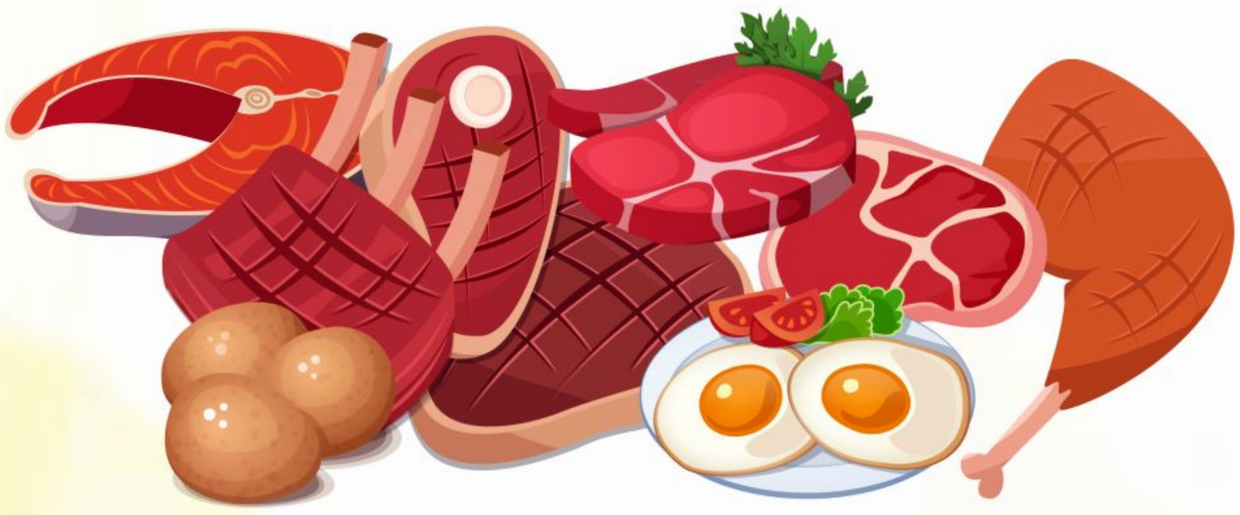
吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧！

撇步1

每餐飯與蔬菜一樣多 → 挑選全穀雜糧類，增加纖維多樣化。

撇步2

每餐豆魚蛋肉一掌心 → 選擇優良蛋白質，維持肌肉不流失。



飲食小秘訣

「先求吃得下吃得夠，再求吃得對吃得巧」，清淡調味不推崇，營養均衡最重要！如有飲食相關問題歡迎諮詢衛生所營養師。

營養師專線

- 東區衛生所 05-2750423轉304
- 西區衛生所 05-2337355轉223

廣告