

彰基職業衛生健康會訊

均衡飲食 ♥ 健康滿分100

第 002 期

前言

防治中心之會訊已諸多期，今年度改為一期預防職業傷病；一期健康飲食方式發行，以提供更多元的健康資訊。

本期介紹成人日常飲食該如何吃得均衡又健康，依照「每日飲食指南」之建議，養成正確的均衡飲食習慣，確保身體健康，遠離疾病之風險。

19 歲以後要做的 3 件事，為健康加分 ¹⁰⁰

1. 每天吃 6 大類食物

6 大類食物有哪些呢？

- ✧ 全穀根莖類
- ✧ 豆蛋魚肉類
- ✧ 低脂奶類
- ✧ 蔬菜類
- ✧ 水果類
- ✧ 油脂與堅果種子類



2. 每天至少運動 30 分，維持健康多活動

勤運動！每日從事動態活動至少 30 分鐘，維持多活動的生活習慣呦！



3. 每天多喝開水更健康，含糖飲料應避免

多喝開水！白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制喔！



也可以用一張圖像簡單意涵飲食均衡、勤運動、多喝水等健康重要概念喔！



(以上內容部份摘錄自衛生福利部食品藥物管理署的每日飲食指南)

	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		李育慶	週一上午、週四下午
		陳琬青	週二上午(職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	張常勝	週三上午、週四上午
雲林	彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	郭真一	週三下午
		蔡松彥	週五上午
	財團法人佛教大林慈濟醫院附設斗六門診中心	賴育民	週一上午

中心於 103 年 8 月 15 日辦理「中區職場健康服務宣導研習會」，歡迎踴躍報名參加。採網路報名方式(網址:<http://goo.gl/UUtdf>)。

腰椎椎間盤突出+運動治療+輔具應用配戴注意事項

彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2014 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理