

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六大類足

日常飲食應依據「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，均衡攝取六大類食物，特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。



每日飲食指南

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多於熱量消耗時，會使體內囤積過多脂肪，增加罹患慢性疾病之風險。因此須了解自己的健康體重和熱量需求並適當飲食，以維持體重在正常範圍內。

健康體重目標值 = 【身高 (公分) / 100】 × 【身高 (公分) / 100】 × 22。

3. 維持健康多運動，每日至少 30 分

維持多運動的生活習慣，每日運動至少 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必須營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。

全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維及植化素成分，對人體健康具有保護作用。



6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。盡量少吃高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水為人體最健康、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，若經常用飲料解渴，藉由飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

優先選擇天然及未精製植物性食物對健康較為有利，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素並避免選擇經加工後食品。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

隨意加大飲食份量，易攝取過多熱量或是浪費食物。應於購買與製備餐飲時，注意份量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。

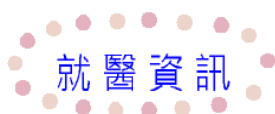
11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

女性每日不宜超過 1 杯 (每杯酒精 10 公克)，男性不宜超過 2 杯。懷孕期間禁止飲酒。

(以上內容部份摘錄於國民健康署及食品藥物管理署)



	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	週二上午、週三上午
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 (2 次/月)
	臺大醫院雲林分院(斗六)	朱柏青	週二、三上午
		李念偉	週三上午、週四、五上午



焦點新聞

104年5月16日(六)舉辦第七年病友團體活動，誠摯邀請您參加！
詳細活動內容請參閱活動通知單。



下期預告

上下肢常見疾病及輔具應用

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



2015 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