

彰基職業衛生健康會訊

健 康 外 食 小 技 巧

第 11 期

技巧一 去皮、去肥肉、去絞肉

- 欲選用帶皮之肉類應去皮後食用。
- 多選用瘦肉，少食用梅花肉、五花肉及豬蹄膀等。
- 含絞肉食物多半肥肉多、熱量高、含鈉量也高，常見食物為肉圓、鍋貼、水餃及肉包等。



技巧二 少喝湯

- 食用清湯時建議湯汁去油再食用，常見食物為竹筍湯、蘿蔔湯及豆腐湯等。
- 少食用勾芡食物，常見食物為酸辣湯、肉羹湯及魚羹湯等。
- 少食用濃湯，常見食物為奶油蛤蠣濃湯、玉米濃湯等。

技巧三 少吃精緻澱粉



- 多選用五穀根莖類，少食用加工製品，常見食物為雜糧麵包、全麥饅頭、全麥乾糧等。

技巧四 少醬料



- 以風味醋、和風醬代替沙茶醬、美乃滋、千島醬等醬料使用。

技巧五 多喝水

- 每天建議喝水 2000~3000 cc。



技巧六 多蔬果

- 每天建議 3 碟以上蔬菜及 2 個拳頭大水果。




活動快訊

第九屆職災病友團體於一〇六年五月二十一日圓滿落幕！本年度活動邀請眾多專業人員蒞臨演講，萬分感謝各位病友共襄盛舉！明年度同樣會有精彩的活動，歡迎大家踴躍參與！



門診時間	星期一	星期二	星期三	星期四
上午	賴育民(第一、三週) 大林慈濟醫院 藍凡耘、簡玉雯 (第二、四週) 成大斗六醫院	廖曜磐 衛福部彰化醫院 張常勝 埔里基督教醫院 葉昌明 大林慈濟醫院	張常勝 埔里基督教醫院	郭真一 雲林基督教醫院
下午	湯豐誠 彰化基督教醫院	湯豐誠 彰化基督教醫院	湯豐誠/陳琬青 彰化基督教醫院 李育慶 彰化秀傳醫院 郭真一 雲林基督教醫院	廖曜磐 衛福部彰化醫院 李育慶 彰化秀傳醫院
間晚			孫嘉成 彰化秀傳醫院	

 彰化基督教醫院 職業傷病防治中心 關心您☺

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，或到中心網站留言！

※ 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



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