

健康 888

遠離三高

健康生活 從今天開始

馬偕家庭醫學科

陳謙慧 醫師

2025/06/09

您想像中的未來
是什麼模樣？

“97歲 台灣阿嬤 唐成瑤 堪稱是「2025雙北世界壯年運動會」最猛阿嬤 海陸雙棲一口氣參加游泳和田徑”



唐成瑤昨在游泳奪下95+女子50公尺蛙式金牌。大會提供



唐成瑤昨才在世壯運泳池比賽，今馬上換成田徑場賽跑。葉志明攝

功能



活得好
走得動
不求人

年齡

Trajectories of health and functional decline with aging



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

2024年開始推動

三高防治888政策目標

預計至2030年

80%
找得出

80%三高個案
納入照護網

80%
要介入

納入照護網者80%
獲得生活習慣諮詢

80%
有改善

80%穩控三高

三高是哪三高？

【 三高 】

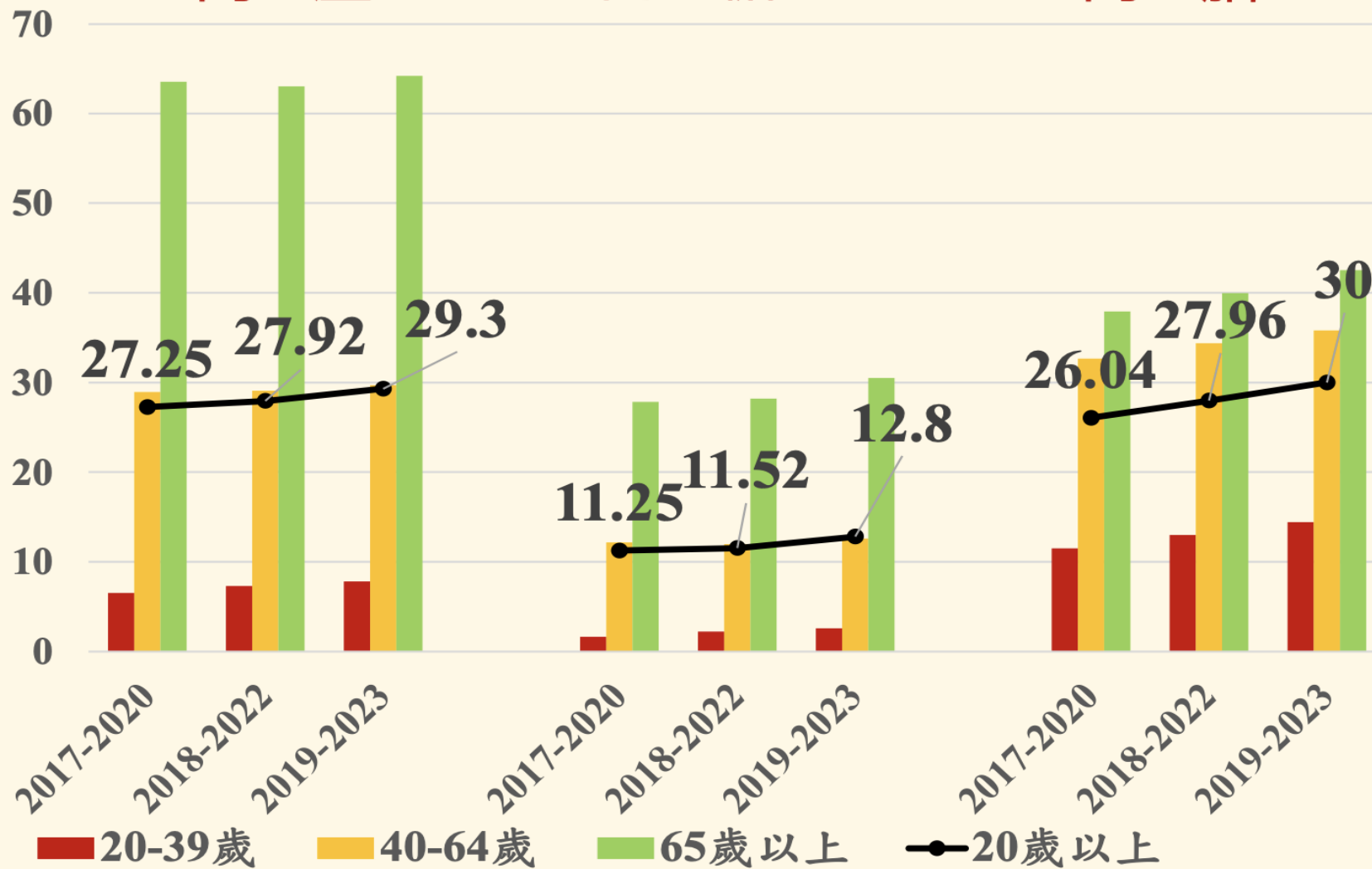
高血壓、高血糖、高血脂

2.臺灣三高盛行率趨勢上升

高血壓

高血糖

高血脂



112年國人十大死因中，有5項為三高相關慢性病

排名	死因	人數	比例 (%)
1	惡性腫瘤(癌症)	53,126	25.8
2	心臟疾病	23,424	16.5
3	肺炎	16,702	7.3
4	腦血管疾病	12,371	6.3
5	糖尿病	11,625	5.3
6	嚴重特殊傳染性肺炎	8,962	4.4
7	高血壓性疾病	8,930	2.9
8	意外事故傷害	7,063	2.7
9	慢性下呼吸道疾病	5,978	2.4
10	腎臟疾病	5,814	2.2

33.2%
(6.2萬人)

【三高】
高血壓、高血糖、

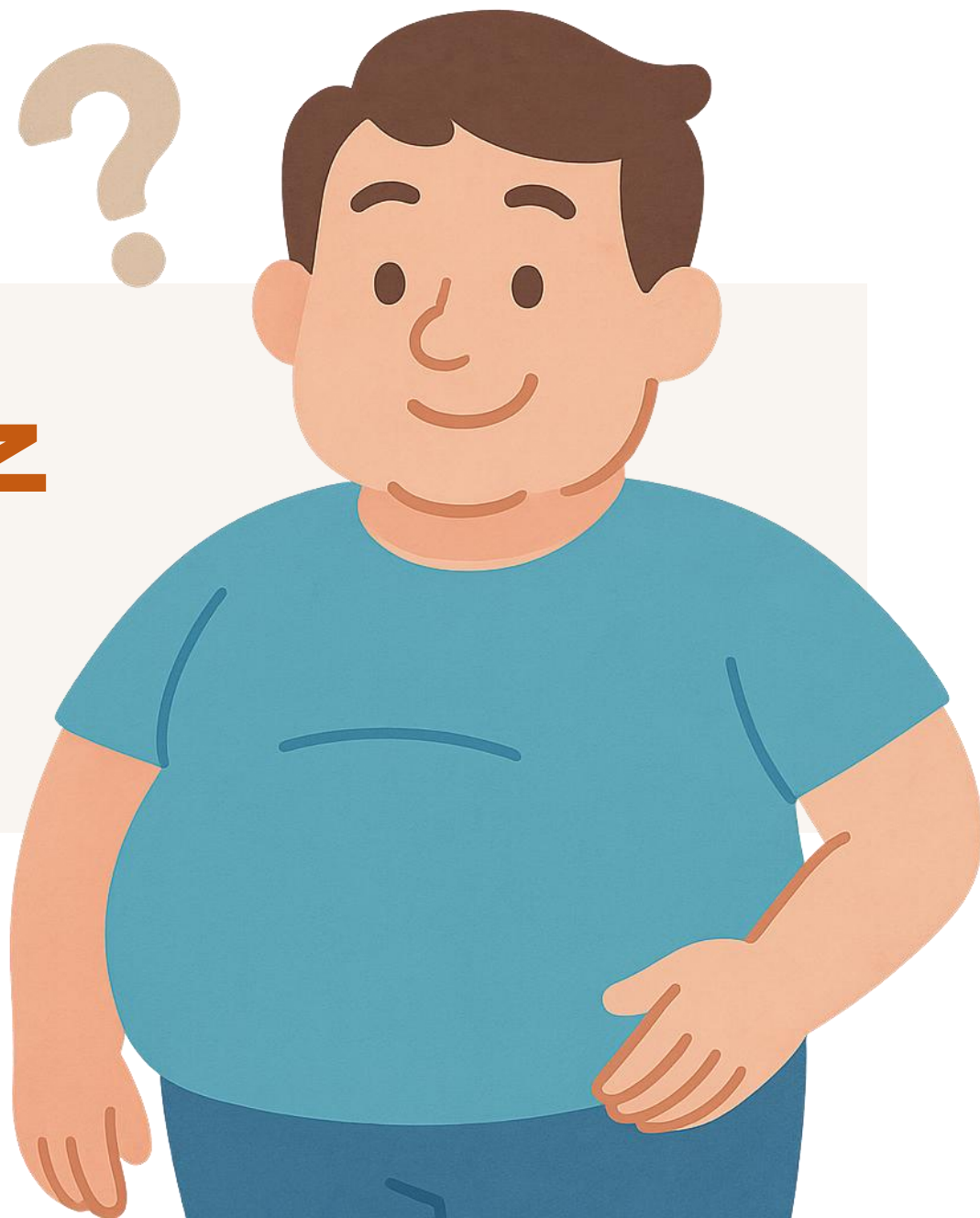


三高的前奏曲

三高的前奏曲

「代謝症候群」

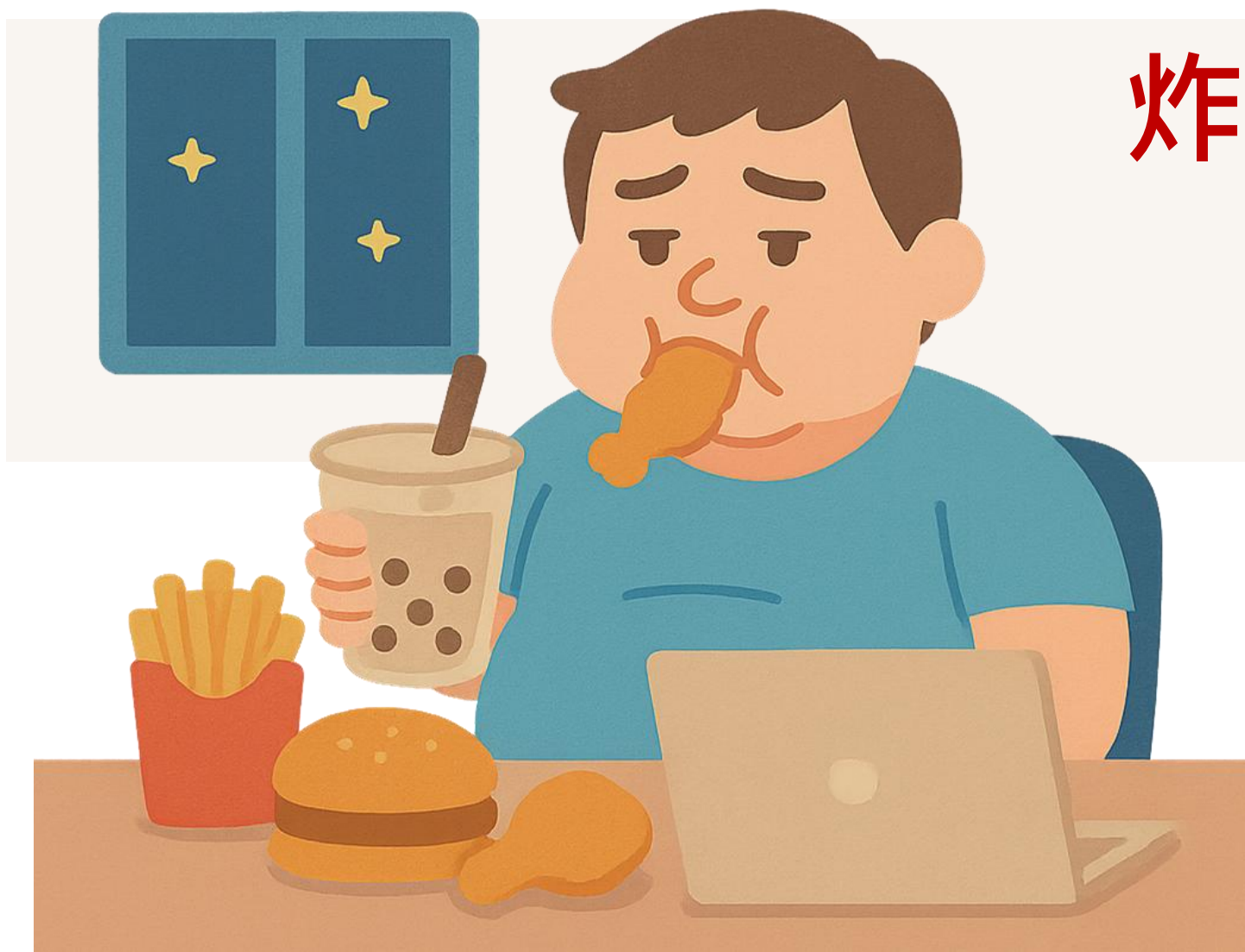
有人覺得自己有肚子
但沒什麼毛病的嗎？



工作壓力山大

三餐不定

炸雞奶茶續命



運動!?

明天吧.....

(永遠的明天)

年輕時這麼拼命

退休後
就是要
吃好、躺好

運動？飲食控制？
是年輕人的事...



我又沒有不舒服！
不用管吧？



看看你
肚子上的
游泳圈！

- 健康檢查 -

血壓高

血糖高

血脂高



腰圍過粗

好的膽固醇

保護不足



為什麼

沒有不舒服

還會有

這麼多紅字？

認識

「代謝症候群」

- 代謝症候群 -
三高 + 兩害



-代謝症候群-
三高 + 兩害

血壓高

血糖高

血脂高



-代謝症候群-
三高 + 兩害

血壓高

血糖高

血脂高



符合5項中的3項

腰圍過粗

好的膽固醇

保護不足

代謝症候群「診斷標準」

三高

血壓高 (高血壓)

- 收縮壓 ≥ 130 mmHg 或
- 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或
- 正在服用降壓藥

血糖高

- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dL 或
- 正在服用降血糖藥物

血脂高

- 三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dL 或
- 正在接受治療

兩害

腰圍過粗 (腹部肥胖)

- 男性腰圍 ≥ 90 公分
- 女性腰圍 ≥ 80 公分
(依亞洲人種標準)

好的膽固醇不足

(HDL-C低)

- 男性 < 40 mg/dL
- 女性 < 50 mg/dL
- 或正在接受治療

代謝症候群「診斷標準」

5項中符合3項

三高

血壓高 (高血壓)

- 收縮壓 ≥ 130 mmHg 或
- 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或
- 正在服用降壓藥

血糖高

- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dL 或
- 正在服用降血糖藥物

血脂高

- 三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dL 或
- 正在接受治療

兩害

腰圍過粗 (腹部肥胖)

- 男性腰圍 ≥ 90 公分
- 女性腰圍 ≥ 80 公分
(依亞洲人種標準)

好的膽固醇不足

(HDL-C低)

- 男性 < 40 mg/dL
- 女性 < 50 mg/dL
- 或正在接受治療

- 代謝症候群 -

是怎麼產生的？

不良生活習慣

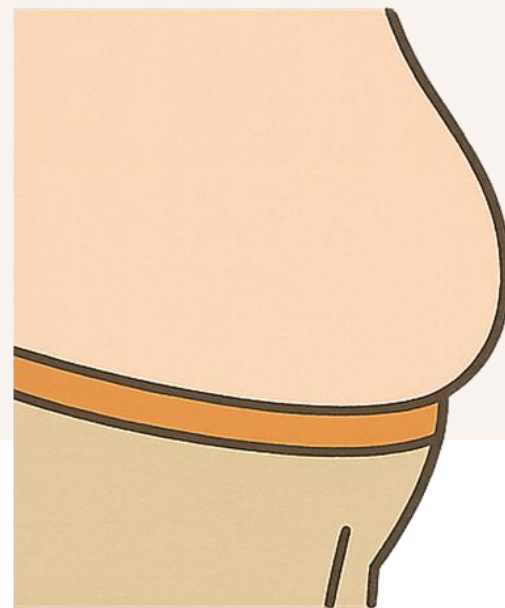


腰圍變粗



70%

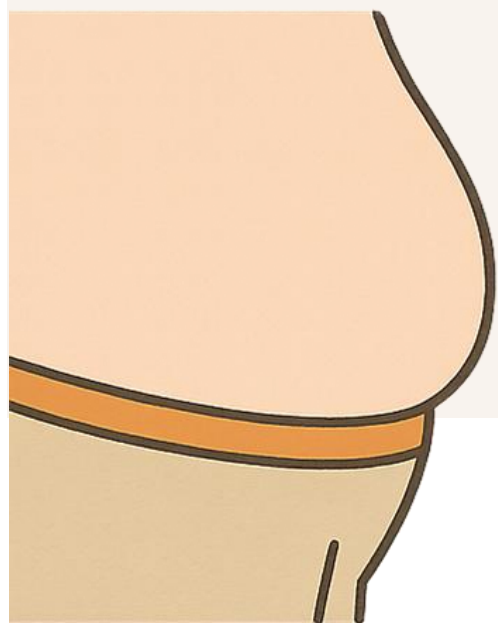
遺傳傾向 + 年齡增長 30%



內臟脂肪堆積



腰圍變粗

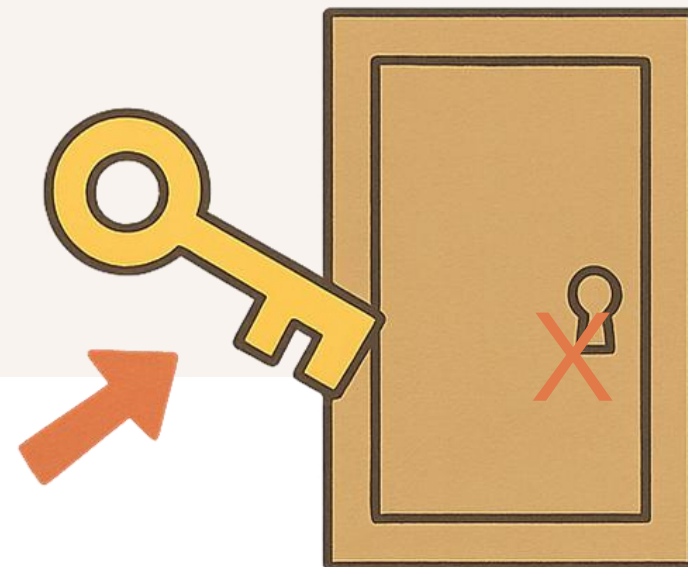


內臟脂肪堆積

釋放大量的
游離脂肪酸、發炎物質



內臟脂肪



對胰島素不敏感

血糖↑

胰島素阻抗 慢性發炎



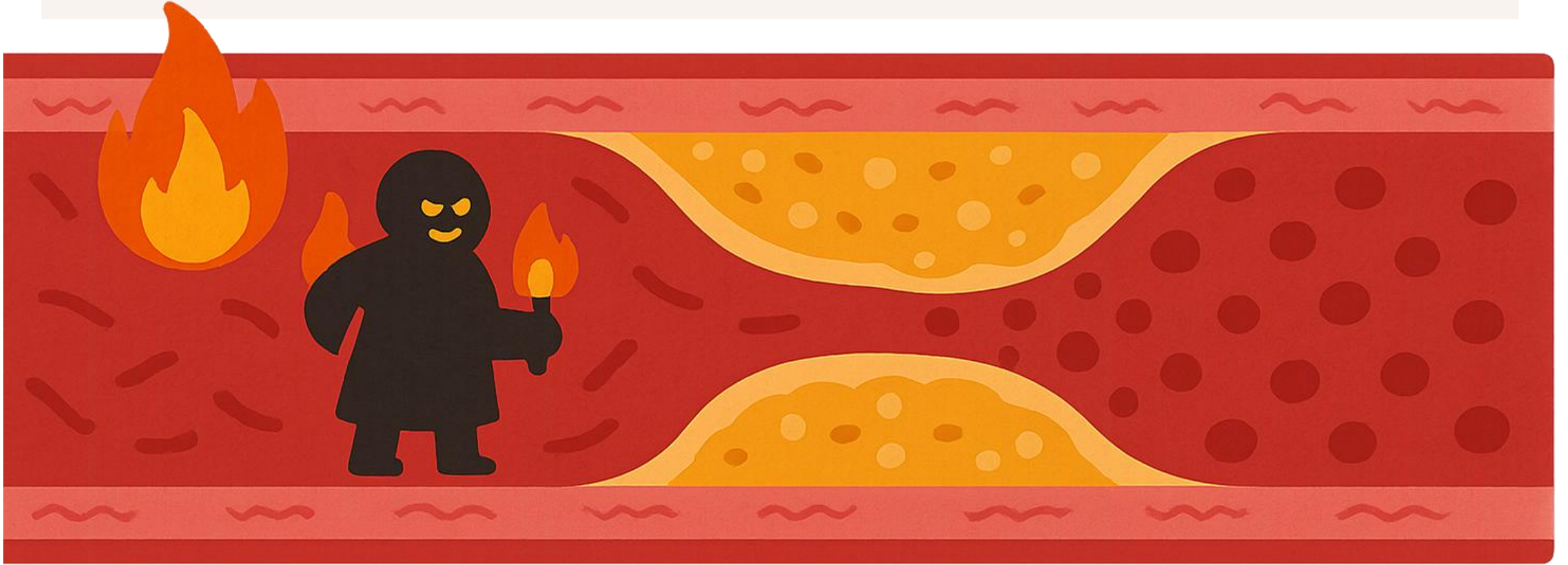
血壓↑ 『高血壓』

血糖↑ 『糖尿病』

『血脂異常』

- 三酸甘油脂↑
- 好膽固醇↓

血管變硬、變窄、甚至被塞住



冠狀動脈心臟病（心絞痛、心肌梗塞）
腦血管病變（中風）

- 代謝症候群 -

身體健康亮起了黃燈

是糖尿病、高血脂、心血管疾病的前身

- 代謝症候群 -

6倍

3倍

2倍

是糖尿病、高血脂、心血管疾病的前身

心肌梗塞、腦中風

-代謝症候群-
三高 + 兩害

我要怎麼知道
自己中了幾個？

(符合5項中的3項)

血壓高

血糖高

血脂高

腰圍過粗

好的膽固醇

不足

-代謝症候群- 三高 + 兩害

血壓高

血糖高

血脂高



腰圍過粗

好的膽固醇

保護不足

符合5項中的3項

你知道自己平常的 血壓嗎？

~~「沒頭痛、沒不舒服，應該沒問題吧？」~~

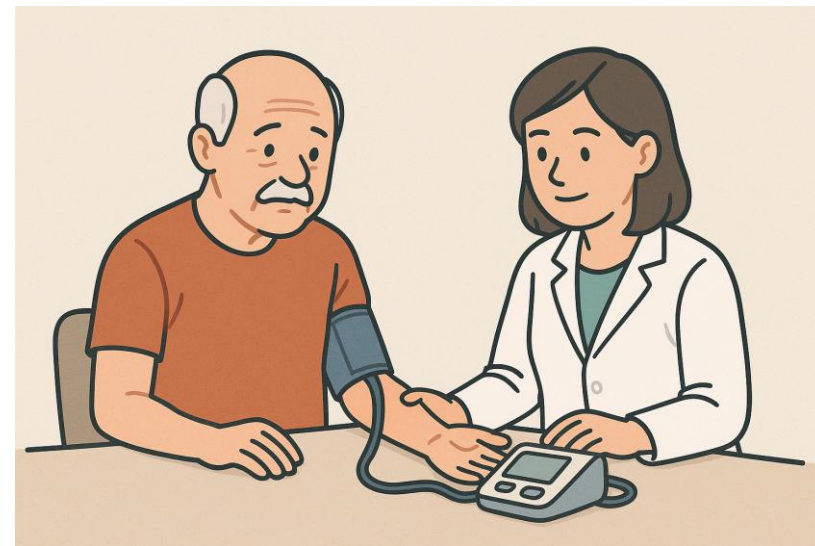


在家量血壓 把握722原則

7 連續測量7天

2 每天早晚2次

2 每次2遍(間隔一分鐘、取平均)



量血壓前30分鐘・三不一要

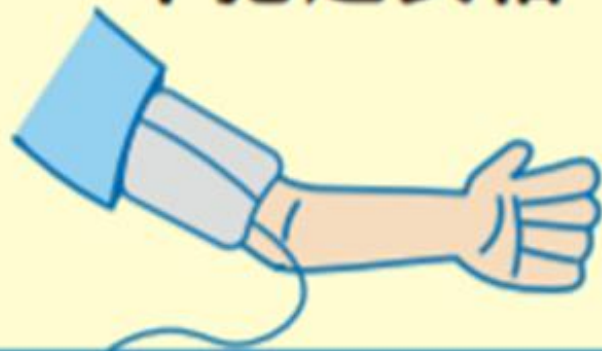
不菸酒咖啡



不憋尿



不捲起衣袖



要休息五分鐘



使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘1公分之上。

平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘。

量血壓中

不說話



高血壓分期

血壓分期	收縮壓mmHg	舒張壓mmHg
正常	<120	<80
偏高	120-129	<80
第一級高血壓	130-139	80-89
第二級高血壓	≥ 140	≥ 90

高血壓分期

血壓分期

收縮壓mmHg

舒張壓mmHg

130/80

第一級高血壓

120-139

80-89

第二級高血壓

≥ 140

≥ 90

-代謝症候群-
剩下的數值，該怎麼知道？

血壓高

血糖高

血脂高



腰圍過粗

好的膽固醇

保護不足

符合5項中的3項

114年擴大成人健康檢查服務對象

符合年齡	檢查次數	檢查項目
擴大至 30歲-39歲 (75-84年次)	擴大至 每5年1次	• 血液常規檢查 (13項) • 尿液常規檢查 (16項) • 血糖檢查 (Glu)
40歲-64歲 (50-74年次)	每3年1次	• 肝功能檢查 (GOT、GPT、TP、ALB、GLO、A/G) • 腎功能檢查 (BUN、CRE、腎絲球過濾率eGFR) • 痛風檢查 (U/A)
65歲以上 (49年次)	每年1次	• 血脂肪檢查 (總膽固醇、三酸甘油脂、高密度膽固醇、低密度膽固醇)
45歲-79歲 (35-69年次)	終身1次	※ 可加驗B型肝炎、C型肝炎篩檢

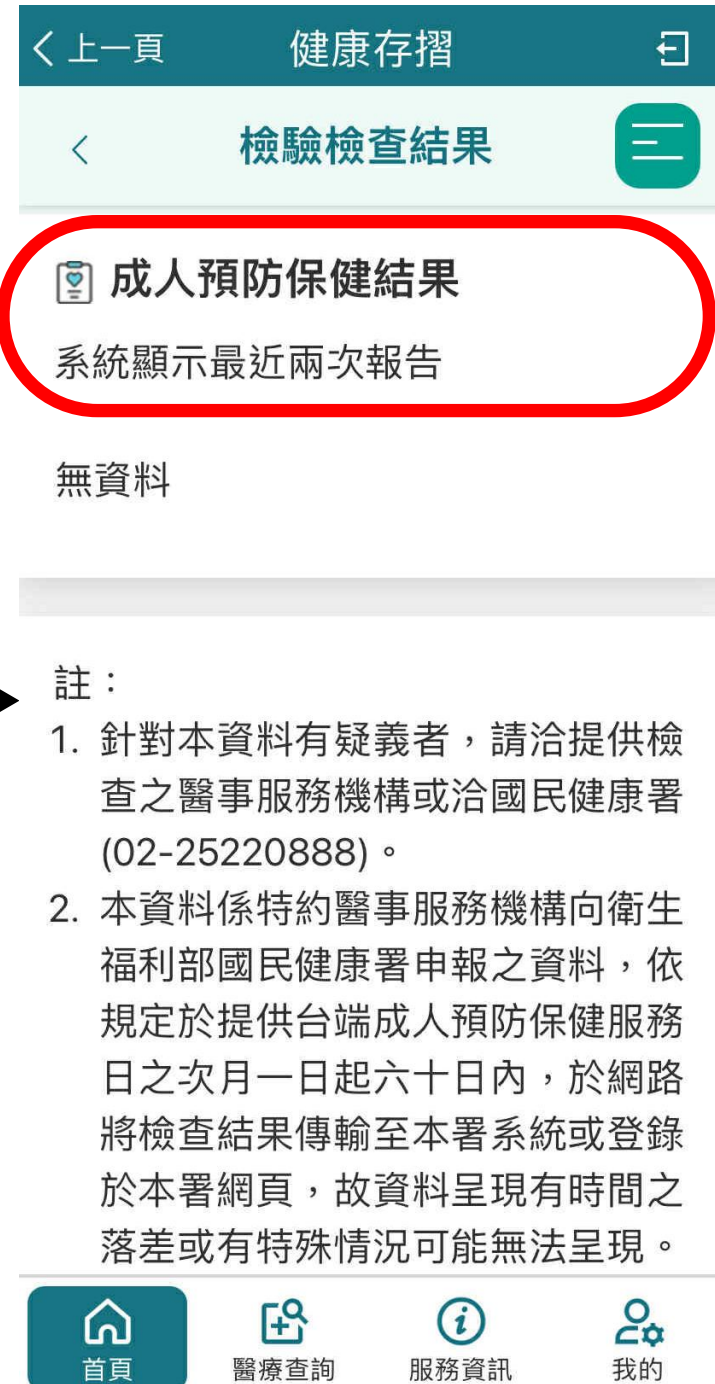
114年擴大成人健康檢查服務對象

符合年齡	檢查次數	檢查項目
擴大至 30歲-39歲 (75-84年次)	擴大至 每5年1次	• 血液常規檢查 (13項) • 尿液常規檢查 (16項) • 血糖檢查 (Glu)
40歲-64歲 (50-74年次)	每3年1次	• 肝功能檢查 (GOT、GPT、TP、ALB、GLO、A/G) • 腎功能檢查 (BUN、CRE、腎絲球過濾率eGFR) • 痛風檢查 (U/A)
65歲以上 (49年次)	每年1次	• 血脂肪檢查 (總膽固醇、三酸甘油脂、高密度膽固醇、低密度膽固醇)
45歲-79歲 (35-69年次)	終身1次	※可加驗B型肝炎、C型肝炎篩檢



全民健保行動快易通| 健康存摺App

馬上下載體驗





-代謝症候群-
剩下的數值，該怎麼知道？

血壓高

血糖高

血脂高



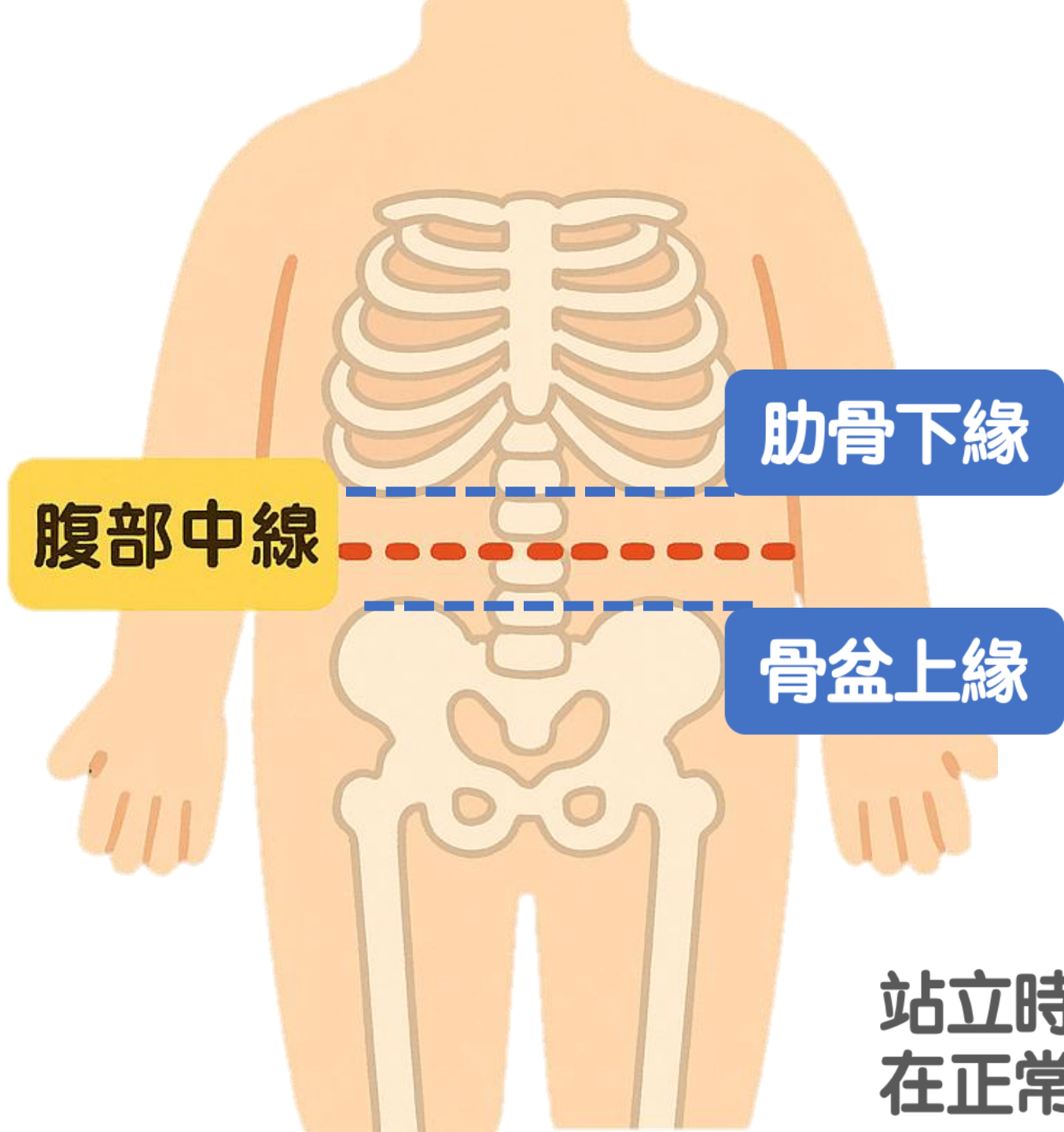
符合5項中的3項

腰圍過粗

好的膽固醇
保護不足

你知道自己的
腰圍嗎？





腰圍在哪裡？

腹部中線



骨盆上緣至肋骨下緣中線



站立時，雙手自然下垂，
在正常呼吸的吐氣之後量測

腰圍

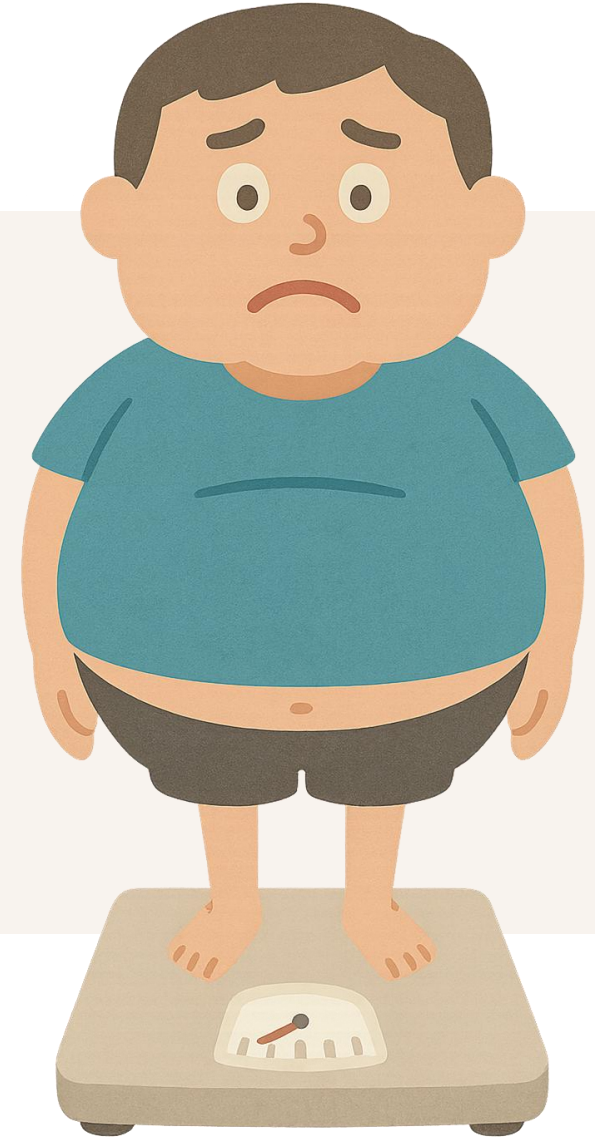
男生 $> 90\text{cm}$

女生 $> 80\text{cm}$

內臟脂肪超標

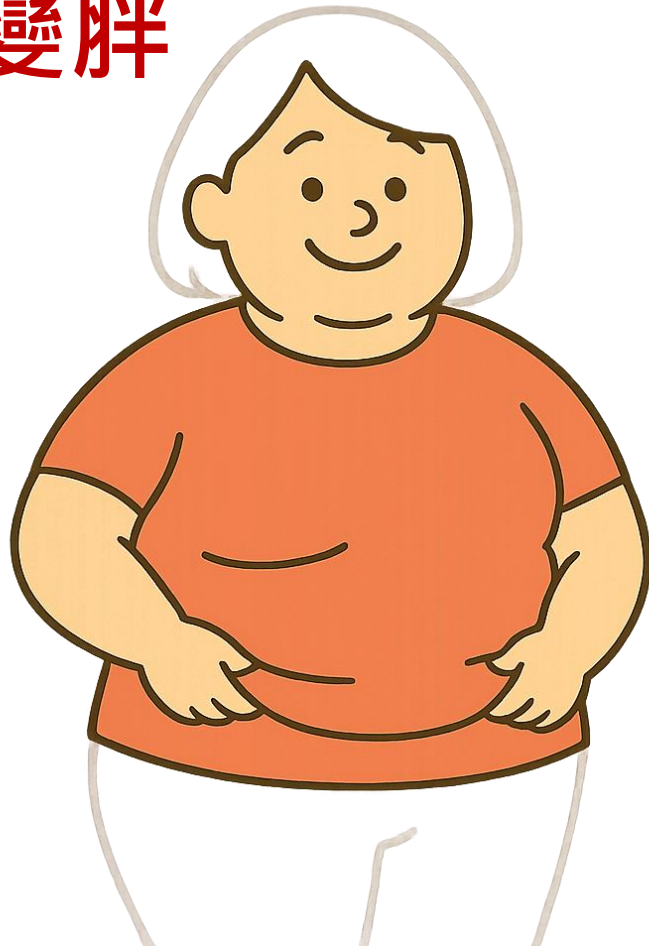


可是！醫森啊～
我外觀看起來不胖
怎麼會有代謝症候群？



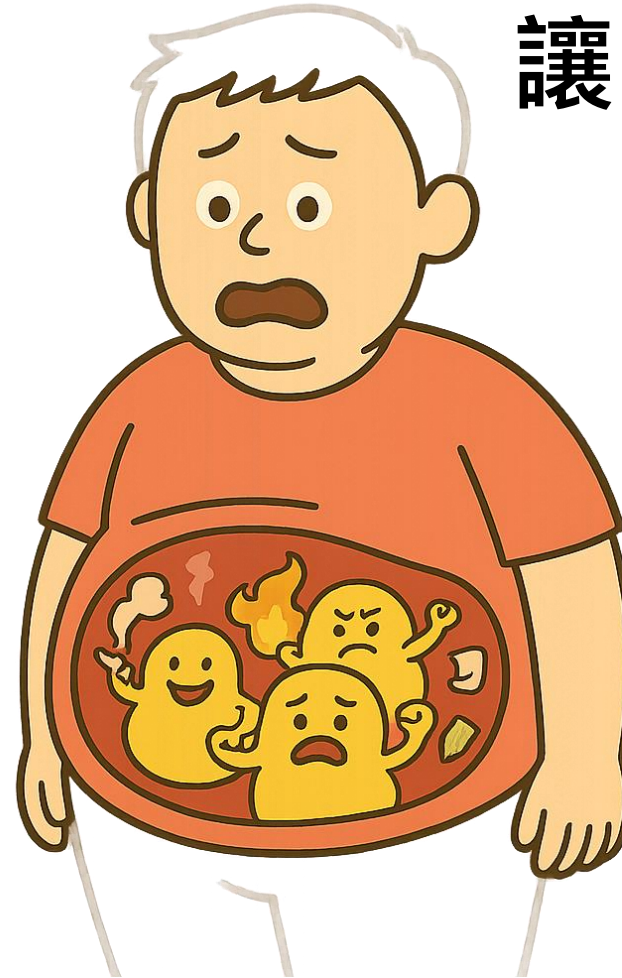
皮下脂肪 vs 內臟脂肪

長在**皮膚下**
讓我們**變胖**

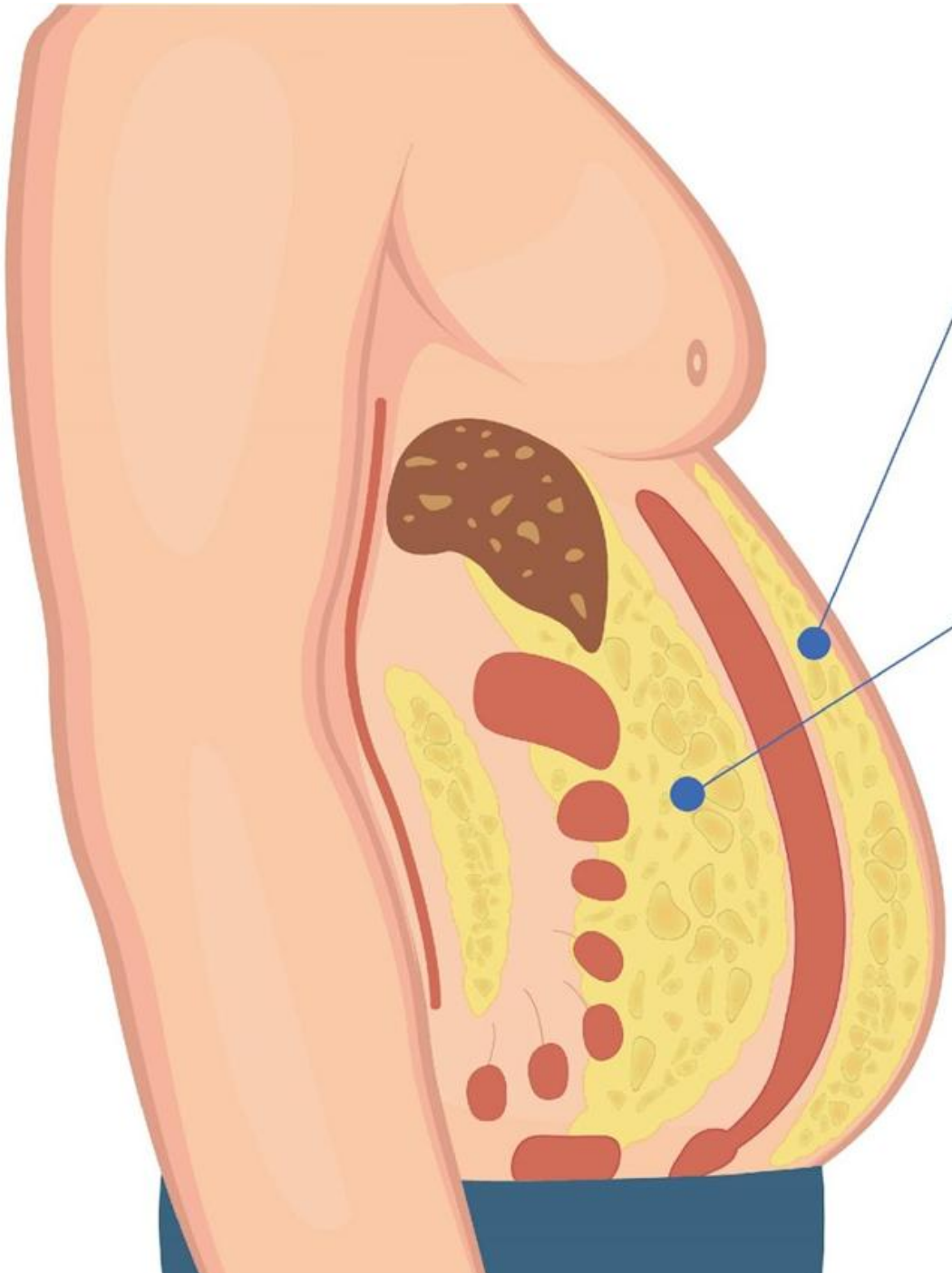


上窄下盤穩
梨形身材

藏在**肚子裡**
讓我們**生病**



腰凸四肢瘦
蘋果身材



皮下脂肪(梨型肥胖)

皮下脂肪主要維持體溫，緩衝外來撞擊。
集中在臀部，大腿和四肢，常見於女性。

內臟脂肪(蘋果型肥胖)

內臟脂肪主要儲存熱量及保護內臟。一般環繞在腹腔、腸臟、胃部、肝臟、心臟、腎臟等。
由於主要集中在腹部，亦有中央肥胖之稱，常見於男性。內臟脂肪會更容易引發不同的疾病、如動脈硬化、三高問題、心血管疾病等，對比皮下脂肪會變得更危險。

皮下脂肪 vs 內臟脂肪

長在**皮膚下**
讓我們**變胖**



上窄下盤穩
梨形身材

藏在**肚子裡**
讓我們**生病**



腰凸四肢瘦
蘋果身材

「醫生我好討厭吃藥」

「我不想生病」

「我想健康快樂的
過退休生活」

「我到底要怎麼做？」



一切從

優化生活型態

開始

優化生活型態



飲食



運動

良好的生活習慣及維持體態的好處

死亡率	↓ 25% 總死亡率 ↓ 40% 糖尿病相關死亡率 ↓ 50% 肥胖相關死亡率		
血壓	收縮壓(SBP) ↓ 10mmHg 舒張壓(DBP) ↓ 20mmHg	心肺	運動耐力 ↑ 33%
血脂	總膽固醇(TC) ↓ 10% 三酸甘油脂(TG) ↓ 30% 壞膽固醇(LDL) ↓ 15% 好膽固醇(HDL) ↑ 8%	糖尿病	空腹(AC)血糖 ↓ 30% ↓ 50%得糖尿病機會

優化生活型態



飲食



運動

優化生活型態 – 飲食



一句話讓醫師眉頭一皺

~飲食上的迷思~

「我不喜歡甜的！但我很愛吃麵食、吃麵包」

「蔬果都吃得很夠啊，我一次都吃三顆芒果、
兩片西瓜，再加上一顆水蜜桃」

一句話讓醫師眉頭一皺

醫森！我都有在努力飲控啊！！

「我都少吃澱粉，吃很多蔬菜，
包括南瓜、山藥、地瓜、芋頭和馬鈴薯！」



國民美食熱量排名



營養師程涵宇



 高麗菜水餃 20顆 1200 Kcal	 牛肉燴飯 872 Kcal	 花枝炒麵 768 Kcal	 炒米粉 698 Kcal	 滷肉飯 648 Kcal
 臭豆腐 565 Kcal	 蔥油餅 541 Kcal	 蚵仔煎 516 Kcal	 刈包 504 Kcal	 潤餅 495 Kcal
 大腸包小腸 435 Kcal	 麻辣臭豆腐 432 Kcal	 蚵仔麵線 415 Kcal	 地瓜球 10顆 410 Kcal	 肉圓 324 Kcal

依據店家不同數據會有所差異。



版權所有：營養師程涵宇 <https://chahow.com>



Q 營養師程涵宇

經典台式 麵包熱量排行

※一份麵包之熱量。實際熱量依據店家公告為主。

- | | | |
|---|---|---|
| 1  蔥花肉鬆捲
565 Kcal | 7  菠蘿麵包
329 Kcal | 13  雙胞胎麵包
221 Kcal |
| 2  奶酥麵包
542 Kcal | 8  巧克力螺旋
315 Kcal | 14  克林姆麵包
200 Kcal |
| 3  肉鬆麵包
439 Kcal | 9  大理石麵包
291 Kcal | 15  葡萄乾吐司 (1片)
188 Kcal |
| 4  香蒜麵包
422 Kcal | 10  熱狗麵包
290 Kcal | 16  可頌
175 Kcal |
| 5  咖哩多拿滋
337 Kcal | 11  甜甜圈
282 Kcal | 17  生吐司 (1片)
130 Kcal |
| 6  紅豆麵包
330 Kcal | 12  蔥花麵包
225 Kcal | 18  奶油小餐包
110 Kcal |



來源	品項(360毫升)	熱量 (大卡)
便利商店	牛奶	151
	優酪乳	212
	果汁	194
早餐店	奶茶	151
	紅茶	94
	米漿	220
	豆漿	217
	可可	249
來源	品項 (每份)	熱量 (大卡)
速食店	玉米濃湯 (大)	141
	檸檬紅茶 (大)	223
	可口可樂 (大)	286
	熱咖啡	9
	熱紅茶	196

推薦飲食的大路里



荷包蛋1顆
105kcal



水煮蛋1顆
75kcal



豆漿1杯
90kcal



無糖優格1盒
130kcal



低脂牛奶1杯
100kcal



煮玉米1根
140kcal



香蕉1根
80kcal



蘋果1顆
86kcal



花椰菜100g
46kcal



藍莓100g
57kcal



貝果100g
262kcal



地瓜1顆
180kcal



燕麥100g
68kcal



雞胸肉100g
150kcal



煙燻鮭魚100g
130kcal

你會如何選擇

800大卡

3



肉鬆麵包

439 Kcal



大杯
全糖豆漿

365 kcal

800大卡



1碗雜錦蔬菜 ≈ 400克



1碗蔬菜沙律 ≈ 300克



1碗雜糧飯 ≈ 180克



1份牛肉 ≈ 105克



1杯茶 ≈ 200ml



或



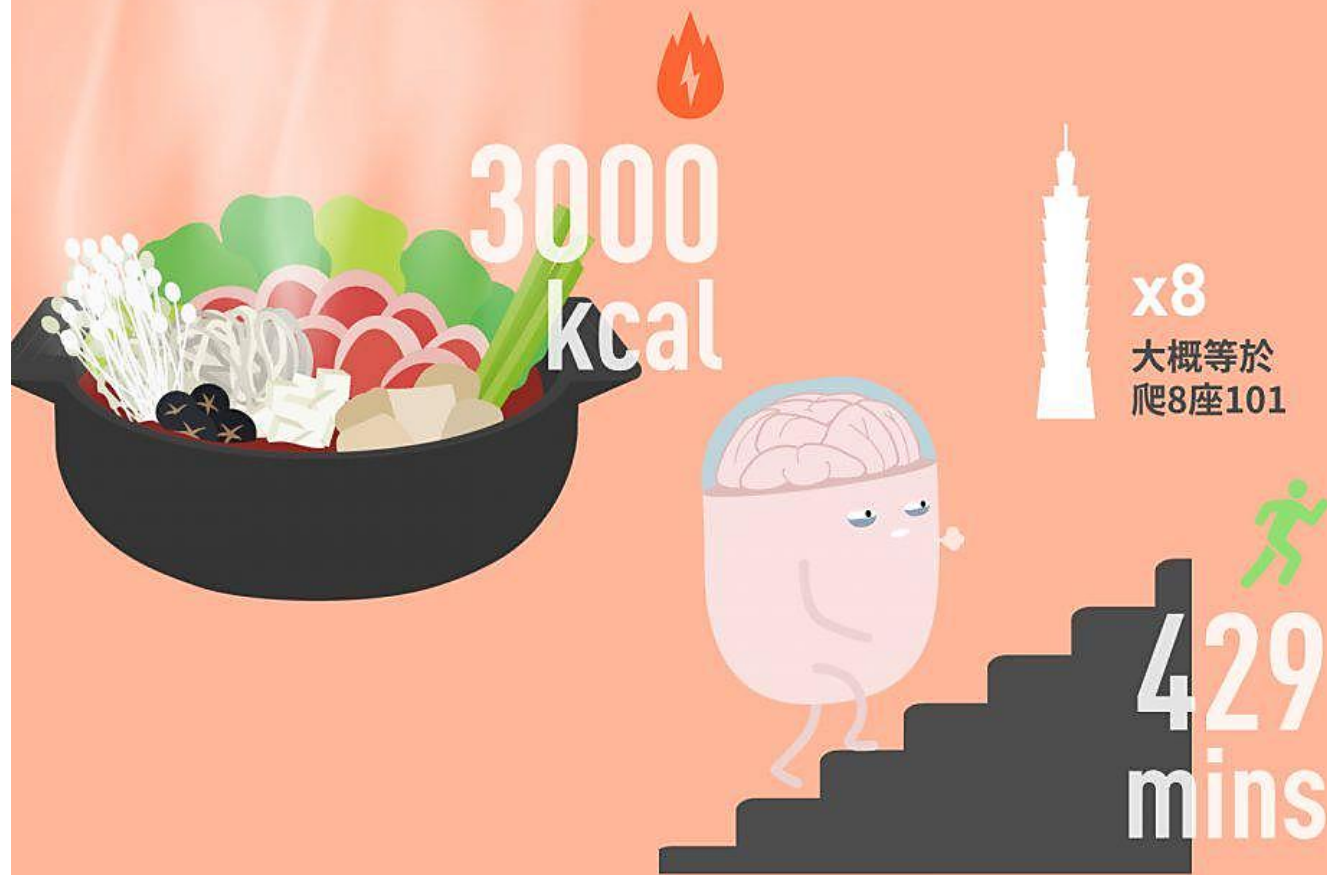
騎腳踏車約 **110** 分鐘



減重特輯

GU
MA

吃到飽火鍋 = 爬樓梯429分鐘



註：參考項目為平均一次吃到飽的熱量，
並以體重50公斤之民眾為參考。

飲食四心法

低油！低糖！
低鹽！高纖！

高齡長者更要注意

營養攝取夠嗎？

高齡長者～飲食四心法

吃得下！

善用烹飪
軟化助吞咬

吃得夠！

少量多餐
能吃盡量吃

吃得對！

每天吃足
六大類食物

吃得巧！

天然調味
共食更美味



我的餐盤 聰明吃，營養跟著來



1  每天早晚
一杯奶



4  飯跟蔬菜
一樣多



2  每餐水果
拳頭大



5  豆魚蛋肉
一掌心



3  菜比水果
多一點



6  堅果種子
一茶匙



優化生活型態



飲食



運動

一句話讓醫師眉頭一皺

醫森！我都有在努力運動啊！！

我每天拖地洗衣服，運動量很夠了！

我每天都有去走路
還有去逛賣場、推購物車，就算有氧運動了

——句話讓醫師眉頭一皺

醫森！我都有在努力運動啊！！

「有人去舉重完就倒下了，我才不要重訓！」

運動種類

有氧/心肺訓練

燃燒脂肪、消耗熱量

提升心肺功能

預防骨質疏鬆

快走、慢跑、腳踏車、游泳、跳舞

無氧/肌力訓練

增加肌肉量

提升基礎代謝率

增加骨質密度

啞鈴、彈力帶、深蹲、伏地挺身

運動種類

有氧/心肺訓練

燃燒脂肪、消耗熱量

提升心肺功能

預防骨質疏鬆

快走、慢跑、腳踏車、游泳、跳舞

無氧/肌力訓練

增加肌肉量

提升基礎代謝率

增加骨質密度

啞鈴、彈力帶、深蹲、伏地挺身

平衡訓練

- 世界衛生組織建議 -

65歲以上長者，每週

★ 應累計至少**150分鐘**「**中等費力**」運動

★ 進行**3次**「**促進平衡及防跌**」之運動

有氧運動(心肺訓練)

中等強度

快走、慢跑、腳踏車
游泳、健走、舞蹈

(說話測試: 尚可說話，無法唱歌)

每週 ≥ 150 分鐘
(每次30分鐘、每週5天)



有氧運動(心肺訓練)

中等強度

快走、慢跑、腳踏車
游泳、健走、舞蹈

(說話測試: 尚可說話，無法唱歌)

每週 ≥ 150 分鐘
(每次30分鐘、每週5天)



週休二日

無氧運動(肌力訓練)

重量訓練

啞鈴、彈力帶、槓鈴
健身房器械

自重訓練

深蹲、伏地挺身
登階、棒式

每週2~3次（非連續日）



訓練「肌力與平衡感」的運動

每次動作**維持3-5秒**，重複做**10-12次**，每個動作可以**做3組**



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力

★ 過程當中如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強自己！

超慢跑

班長超慢跑

超慢跑
體驗10分鐘

初學者專用



!!! 注意事項 !!!



中高齡

- 優先建議快走、游泳、騎腳踏車（低衝擊）
- 可加入阻力訓練增加肌力，預防肌少症
- 留意平衡與安全，必要時使用輔具或家人陪同



肥胖族群

- 初期建議從低強度但高頻率開始（如每天15分鐘快走）
- 運動器材選擇：橢圓機、飛輪、游泳，較不傷膝蓋
- 餐後運動最好間隔1小時以上

!!! 注意事項 !!!

- 有慢性疾病者（糖尿病、高血壓）
 - 注意運動前後血糖與血壓
 - 若使用胰島素或口服降糖藥，請**避免空腹劇烈運動以防低血糖**
 - 避免舉重閉氣或劇烈爆發力動作（可能升高血壓）
- ★ 運動時若出現頭暈、胸悶、心悸，請立刻停止並就醫

健康減重

$$\text{健康減重} = \text{健康的飲食控制} + \text{規律的運動習慣}$$

$$\begin{array}{ccc} 1\text{公斤} & = & 7700\text{大卡} \\ \text{體重} & & \text{熱量} \end{array}$$

理想減重速度：-0.5 ~ -1 公斤/週
約等於 -500 ~ -750 大卡/天 (500飲食+200運動)

最後.....

飲食
運動
不菸酒



您想像中的未來
是什麼模樣？

功能



「早期發現 早期預防」

- 過有品質的老年生活 -



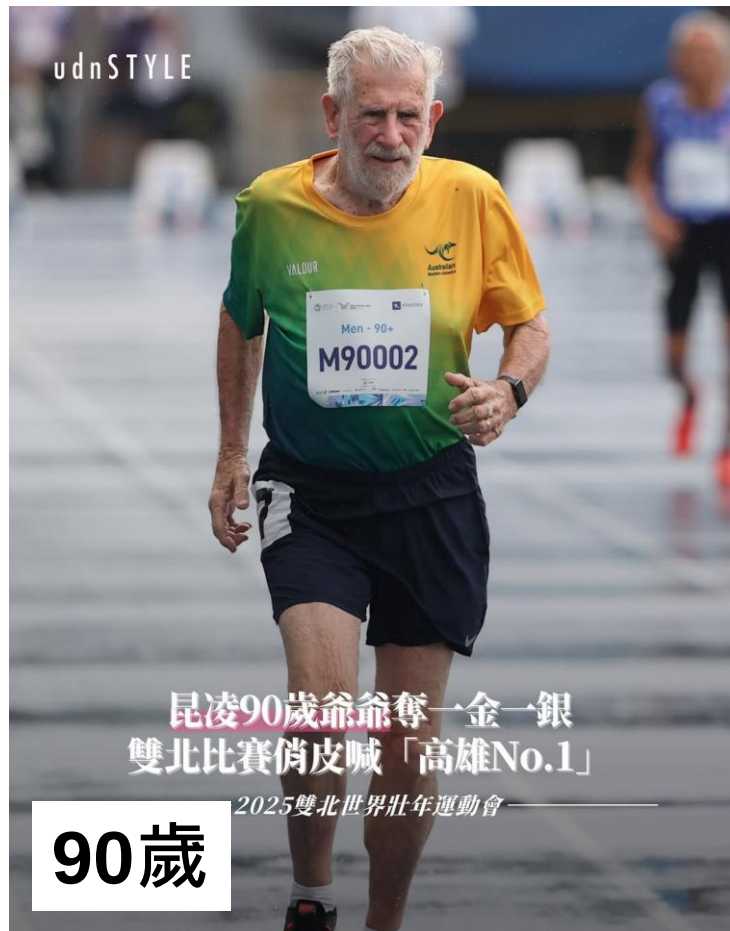


91歲



105歲

再次向世壯運的長者們致敬

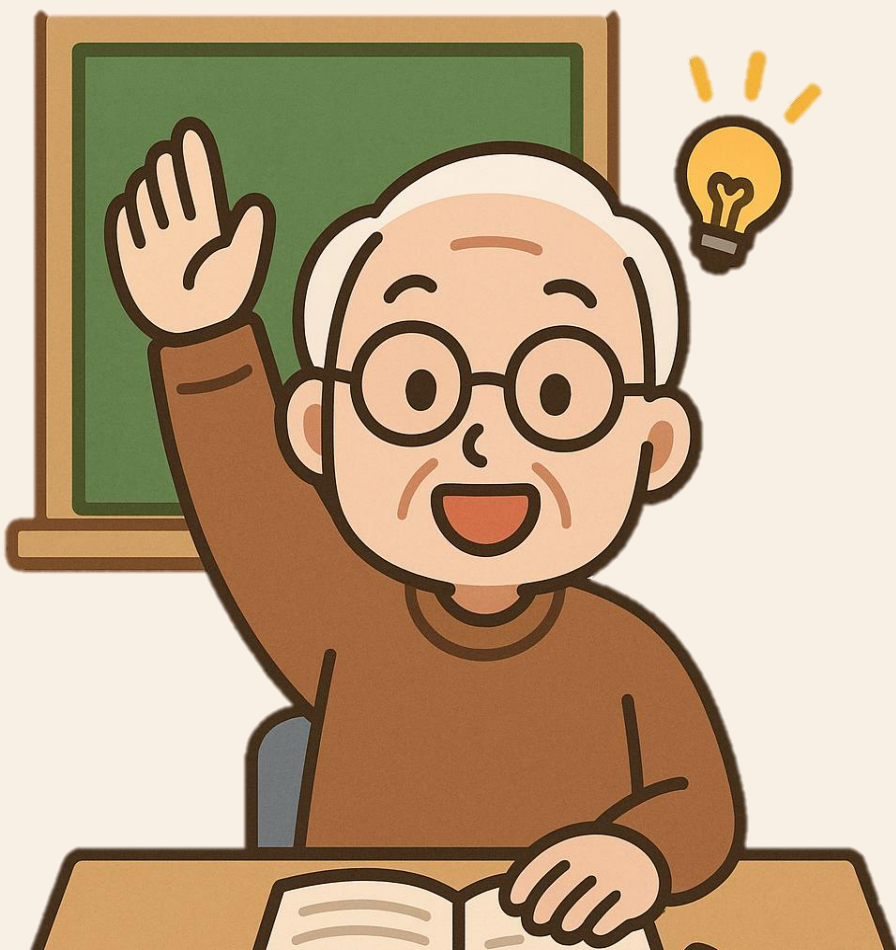


90歲

昆凌90歲爺爺奪一金一銀
雙北比賽俏皮喊「高雄No.1」
2025雙北世界壯年運動會



88歲



有獎徵答

第一題

請問下列選項何者**不是**
「代謝症候群」？

1. 血 壓 過 高
2. 腰 圍 過 大
3. 血 糖 過 高
4. 體 重 過 重

第一題

請問下列選項何者**不是**
「代謝症候群」？

1. 血 壓 過 高
2. 腰 圍 過 大
3. 血 糖 過 高
4. 體 重 過 重

-代謝症候群-
三高 + 兩害

血壓高

血糖高

血脂高



符合5項中的3項

腰圍過粗

好的膽固醇

保護不足

代謝症候群「診斷標準」

5項中符合3項

三高

血壓高 (高血壓)

- 收縮壓 ≥ 130 mmHg 或
- 舒張壓 ≥ 85 mmHg 或
- 正在服用降壓藥

血糖高

- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dL 或
- 正在服用降血糖藥物

血脂高

- 三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dL 或
- 正在接受治療

兩害

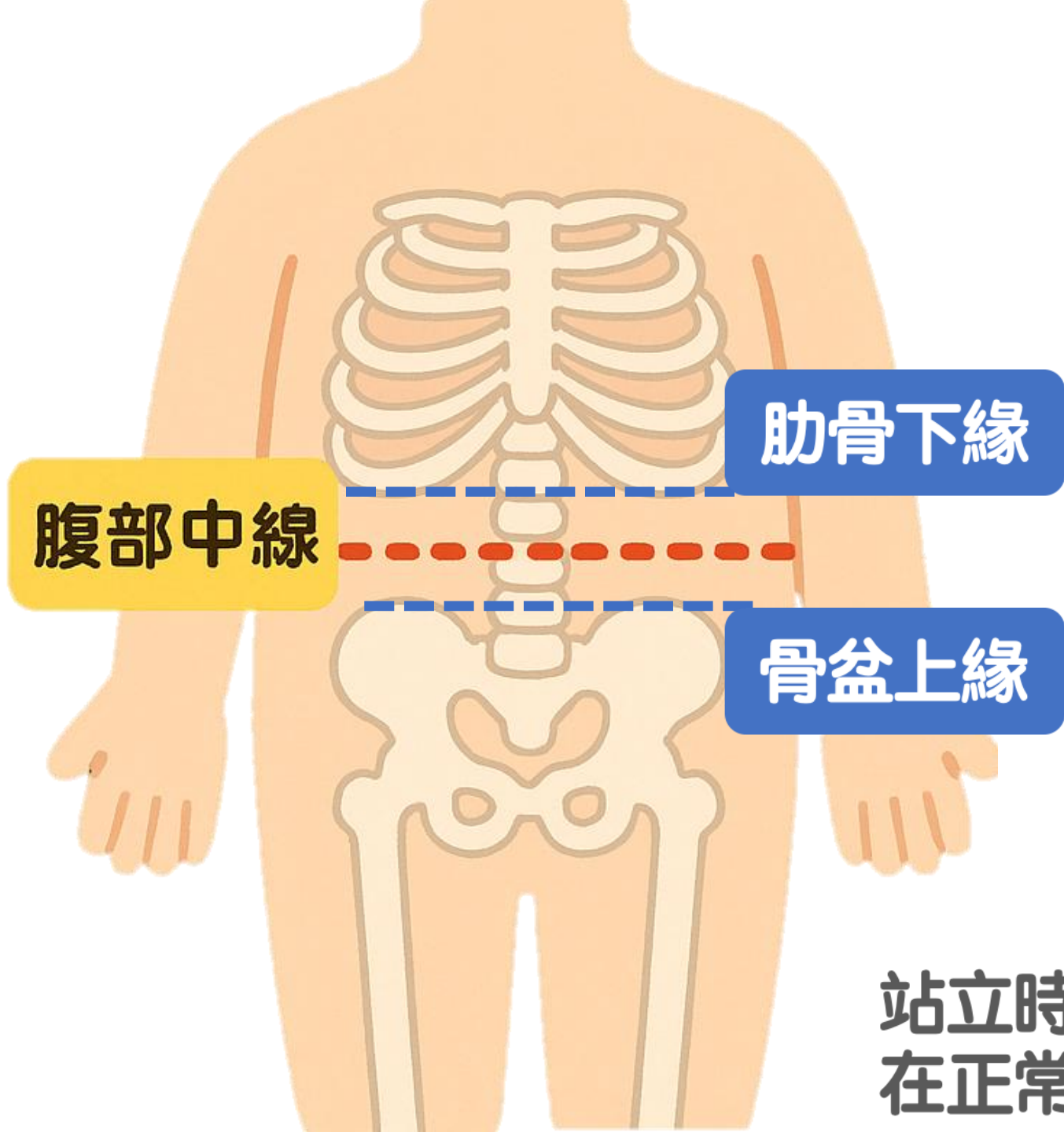
腰圍過粗 (腹部肥胖)

- 男性腰圍 ≥ 90 公分
- 女性腰圍 ≥ 80 公分
(依亞洲人種標準)

好的膽固醇不足

(HDL-C低)

- 男性 < 40 mg/dL
- 女性 < 50 mg/dL
- 或正在接受治療



腰圍在哪裡？

腹部中線



骨盆上緣至肋骨下緣中線



站立時，雙手自然下垂，
在正常呼吸的吐氣之後量測

114年擴大成人健康檢查服務對象

符合年齡	檢查次數	檢查項目
擴大至 30歲-39歲 (75-84年次)	擴大至 每5年1次	• 血液常規檢查 (13項) • 尿液常規檢查 (16項) • 血糖檢查 (Glu) • 肝功能檢查 (GOT、GPT、TP、ALB、GLO、A/G) • 腎功能檢查 (BUN、CRE、腎絲球過濾率eGFR) • 痛風檢查 (U/A) • 血脂肪檢查 (總膽固醇、三酸甘油脂、高密度膽固醇、低密度膽固醇)
40歲-64歲 (50-74年次)	每3年1次	
65歲以上 (49年次)	每年1次	
45歲-79歲 (35-69年次)	終身1次	
		※可加驗B型肝炎、C型肝炎篩檢

第二題

代謝症候群的標準，
下列何者錯誤？

1. 男生腰圍要 <90 公分
2. 空腹血糖要 <100
3. 血壓 $140/90\text{mmHg}$ 是正常的
4. 三酸甘油脂要低， 好的膽固醇要高

第二題

代謝症候群的標準，
下列何者錯誤？

1. 男生腰圍要 <90 公分
2. 空腹血糖要 <100
3. 血壓 $140/90\text{mmHg}$ 是正常的
4. 三酸甘油脂要低， 好的膽固醇要高

第三題

請問在家量測血壓的原則，
下列何者正確？

1. 量測血壓的原則是711
2. 最好的量測時間點為中午
3. 量血壓前30分鐘不可以抽菸或喝咖啡
4. 量測血壓時可以跟旁邊的人聊天

第三題

請問在家量測血壓的原則，
下列何者正確？

1. 量測血壓的原則是711-722
2. 最好的量測時間點為申午-早晚
3. 量血壓前30分鐘不可以抽菸或喝咖啡
4. 量測血壓時可以跟旁邊的人聊天-不要說話

第四題

關於運動，下列哪個觀念是錯誤的？

1. 有氧運動跟肌力訓練一樣重要
2. 運動過程中還可以說話，是高強度運動
3. 肌力訓練不需連續每日執行
4. 每週建議5次以上，中等強度運動

第四題

關於運動， 下列哪個觀念是錯誤的？

1. 有氧運動跟肌力訓練一樣重要
2. 運動過程中還可以說話， 是高強度運動
3. 肌力訓練不需連續每日執行
4. 每週建議5次以上， 中等強度運動

運動種類

有氧/心肺訓練

燃燒脂肪、消耗熱量

提升心肺功能

預防骨質疏鬆

快走、慢跑、腳踏車、游泳、跳舞

無氧/肌力訓練

增加肌肉量

提升基礎代謝率

增加骨質密度

啞鈴、彈力帶、深蹲、伏地挺身

平衡訓練

有氧運動(心肺訓練)

中等強度

快走、慢跑、腳踏車
游泳、健走、舞蹈

(說話測試: 尚可說話, 無法唱歌)

每週 ≥ 150 分鐘
(每次30分鐘、每週5天)



週休二日

無氧運動(肌力訓練)

重量訓練

啞鈴、彈力帶、槓鈴
健身房器械

自重訓練

深蹲、伏地挺身
登階、棒式

每週2~3次（非連續日）



訓練「肌力與平衡感」的運動

每次動作**維持3-5秒**，重複做**10-12次**，每個動作可以**做3組**



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力

★ 過程當中如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強自己！

第五題

下列何者是正確減重觀念？

1. 單靠飲食即可，不需搭配運動
2. 要減掉1公斤，需消耗7700大卡熱量
3. 理想減重速度，越快越好
4. 會變胖都是基因的錯，再怎麼努力都沒用

第五題

下列何者是正確減重觀念？

1. 單靠飲食即可，不需搭配運動
2. 要減掉1公斤，需消耗7700大卡熱量
3. 理想減重速度，越快越好
4. 會變胖都是基因的錯，再怎麼努力都沒用

飲食四心法

低油！低糖！
低鹽！高纖！

高齡長者～飲食四心法

吃得下！

善用烹飪
軟化助吞咬

吃得夠！

少量多餐
能吃盡量吃

吃得對！

每天吃足
六大類食物

吃得巧！

天然調味
共食更美味



我的餐盤 聰明吃，營養跟著來



1  每天早晚
一杯奶



4  飯跟蔬菜
一樣多



2  每餐水果
拳頭大



5  豆魚蛋肉
一掌心



3  菜比水果
多一點



6  堅果種子
一茶匙





謝謝大家耐心聆聽