



德明科大辦理「護眼又控三高：吃對食物，健康雙贏！」專題講座



圖：「護眼又控三高：吃對食物，健康雙贏！」專題講座活動照片

為推廣健康飲食與良好生活習慣，德明財經科技大學學務處衛保組於 114 年 10 月 15 日舉辦專題講座「護眼又控三高：吃對食物，健康雙贏！」，特別邀請陳姵蓉營養師蒞校，分享護眼與預防三高的飲食策略。活動吸引 78 位學生熱情參與，現場氣氛活潑，互動踴躍。

本次講座聚焦學生常見的健康議題，包括視力退化與三高（高血壓、高血脂、高血糖）。講師以淺顯易懂的方式，說明如何透過日常飲食達到保健效果，並指出長時間使用 3C 產品易造成眼睛疲勞，建議多攝取富含葉黃素、玉米黃素、Omega-3 與抗氧化維生素的食物，以預防黃斑部病變與視力退化。除飲食建議外，講師也帶領學生進行簡易「護眼操」，如閉眼、轉動眼球、熱敷與遠眺，有效舒緩眼部疲勞，學生表示眼睛明顯放鬆。針對三高問題，講師強調「高纖、低脂、低鈉、低糖」飲食原則，鼓勵採用地中海型飲食，減少加工食品，配合規律運動與定時定量進食，有助穩定血壓、血糖與血脂。

整場講座以問答互動與影片進行，內容生動有趣，經問卷回饋學生紛紛表示收穫豐富，未來將更重視健康飲食及視力保健，並積極實踐於日常生活中。主辦單位表示，未來將持續推動多元健康促進活動，從知識教育出發，致力營造健康友善的校園環境。