



## 德明科大辦理「健康人生「肌」不可失」專題講座



圖：「健康人生「肌」不可失」專題講座照片

德明財經科技大學學務處衛保組，為了讓師生養成良好的飲食習慣，聰明地挑選充足蛋白質等多樣化的食物小技巧，訂於 112 年 10 月 16 日辦理「健康人生「肌」不可失」專題講座，本校特別邀請陳珮蓉營養師蒞校演講，增進同學瞭解增肌減脂飲食的選擇及增進運動後正確補充飲食種類之飲食知能。

現代人健康觀念進步，蛋白質攝取的重要性也逐漸受到重視。不過，一般人都容易有蛋白質攝取不足問題，較易忽略蛋白質過量也可能造成身體的負擔與增加健康風險。過度攝取蛋白質，不只可能引起脂肪增加，對高風險族群而言，還可能造成肝臟負擔，影響腦部功能。代謝蛋白質屬於非常耗能的過程，需要花費約 25% 的能量，消化蛋白質不只更能「產熱」，還有提供足夠的飽足感。在熱量攝取相同的基礎下，適量增加蛋白質的比例，有助於幫助體重控制與瘦身減重。

透過講座活動，建立師生攝取營養觀念，預防改善肌少之相關風險，要把握時機創造美好的未來，落實飲食及運動生活來消除潛藏的身體危機，才能更踏實的快樂生活！

聯絡人:學務處衛保組許安妮老師 聯絡電話:(02) 26585801ext:2242