



德明科技大學學務處舉辦「運動飲食 So easy」專題講座



圖：運動飲食 So easy 專題講座

德明財經科技大學學務處衛保組於 111 年 04 月 13 日辦理「運動飲食 so easy」專題講座。本校特別邀請陳珮蓉營養師蒞校演講，希望藉由活動讓同學增進運動後正確補充飲食種類之知能。

飲食營養是由食物提供而來，食物中含有機物及無機物質，有機物者包括蛋白質、脂肪、醣類、維生素、礦物質及水，稱之為營養素。近年來增肌減脂的風氣蔚為風潮，運動時「主要能源」的消耗次序是：肌肉中的肝醣→血液中的葡萄糖→肝臟中的肝醣→血液中的中性脂肪。有氧耐力運動是指長時間進行有氧供能的工作能力，會由醣類轉成以脂肪來供給能量。所以，要有效率地消除脂肪就必須採取低強度且持續 20 分鐘以上的有氧耐力運動。

營養師深入淺出的帶領大家認識外食的熱量，如何選擇對的食物和搭配有氧運動增肌減脂，讓同學們瞭解許多最新且正確的知識運用在自己身上，透過講座活動建立同學正確體適能概念及健康飲食意識，促使產生健康行為及改變生活型態，幫助自己及家人建立良好健康管理的觀念。

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