



德明科大辦理「彩虹蔬果 健康好生活」專題講座



圖：「彩虹蔬果 健康好生活」專題講座照片

德明財經科技大學學務處衛保組，為了讓師生聰明地挑選在地、原態、多樣化的食物小技巧，滿足營養的需求，訂於 112 年 4 月 26 日辦理「彩虹蔬果 健康好生活」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知道飲食的選擇及增進運動後正確補充飲食種類之飲食知能。

彩虹蔬果擁有豐富的顏色和營養成分，為我們提供了健康的來源，營養師利用蔬果各種顏色特性介紹代表的營養價值，以及如何融入日常飲食中，增加攝取量能對身體有益，研究顯示，每天攝取五種或以上的蔬果可以降低患心臟病、中風、癌症和糖尿病等慢性疾病的風險，此外還含有膳食纖維有助於維持腸道健康，減少便秘和消化問題。其中的水分也可以幫助保持身體水分平衡，有助於維持皮膚和身體的水潤度。

營養不均衡，增加肥胖、慢性病等風險，教導攝取 6 大類食物方法，就算外食也能吃得像自己在家煮一樣的無負擔，再搭配適當的運動，讓身體更健康。

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