



## 德明科大辦理「吃對了，成績歐趴」專題講座



圖：「吃對了，成績歐趴」專題講座活動照片

不良的飲食習慣，導致身體及學習狀態容易產生負面影響，進而影響大腦功能和學習表現。德明財經科技大學學務處衛保組關心師生健康，邀請陳珮蓉營養師蒞校分享飲食及食農教育新觀念，教導正確飲食選擇及如何吃等營養觀念，幫助同學瞭解飲食重要性，進而提升學習專注力和記憶力。

過度依賴速食及加工食品、不定時定量進食與過度飲用含糖、咖啡因飲料，容易引發健康問題和造成心理壓力等狀況，該校於 113 年 10 月 16 日辦理「吃對了，成績歐趴」專題講座，透過活動宣導健康的飲食新知，鼓勵學生應選擇在地當季的新鮮蔬菜水果、富含抗氧化劑食材及營養種類，提醒維持三餐正常飲食、補充適量水份，可以改善身體健康機能，有助於提高學習狀態，避免營養不均衡、心血管疾病、糖尿病等疾病產生，改善功能衰退和學習表現力差、思考遲鈍等問題。

期望經由此次活動，使同學瞭解健康飲食觀念，建議搭配適當運動，配合我的餐盤彩虹蔬菜攝取量，使大腦更有效率運作，學生總計 94 人參加，同學紛紛表示聰明吃健康吃，天天五蔬果，疾病遠離我，讓成績歐趴！

聯絡人：學務處衛保組 顧維玲 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2241