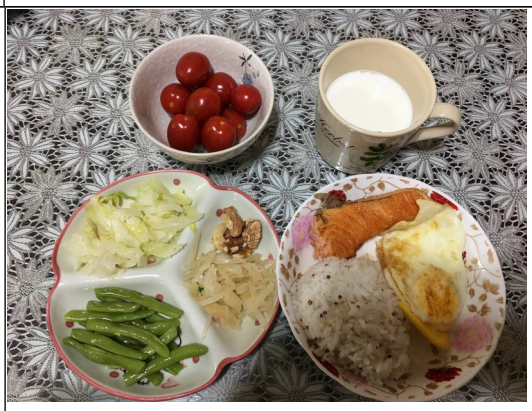
# 我的餐盤

| 日期 | 110/3/24 | 發佈單位 | 新豐鄉衛生所 |
|---|---|---|---|
| 標題 | 民以食為天，吃對我的餐盤樂翻天 | | |
| 內容 | 早上一起床趕趕趕，趕著吃飯、趕著上班、趕著完成主管交代的任務，每天充滿活力幹勁的我，常常頭暈目眩也不以為意，有天家裡每天固定量血壓的奶奶心血來潮說，阿祥你也來量一下吧!哇!是血壓計是壞掉嗎?血壓 170/101㎜Hg，好高喔!不信邪的我隔天再量、後天再量，怎麼每天都這麼高?!真的不行了，只好抽空一天到醫院檢查，高血壓、高血脂、高血糖，天啊!我才 30 歲，怎麼三高找上我，醫生說需要用藥控制，吃了一年的藥物了，還是三高不離身，心想:我有運動啊!我有吃蔬果啊!<br><br>在一次偶然的機會裡，看衛生所工作的姑姑製作我的餐盤，看起來美味又可口，原則是 6 大類食物要先分對，掌握「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」的口訣分配。另外，年齡增加的同時，腸道的蠕動會相應減慢，容易便秘，多食高纖食品跟適量攝取水份就可以防止便秘的問題。<br><br>經過一年運動和我的餐盤控制，現在不再害怕三高，養成健康飲食習慣原來這麼簡單，和大家分享也呼應大家一起來響應。 | | |
| 圖片 |  | |  |