



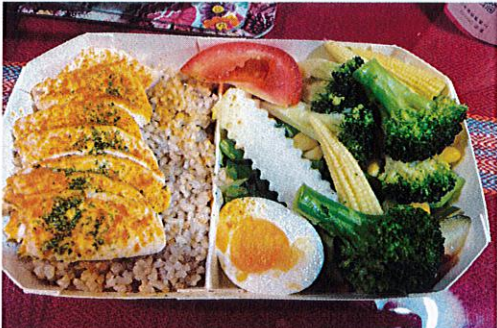



「全穀及未精製雜糧」文章撰寫

日期	112.03.28	發佈單位	新竹縣五峰鄉衛生所
標題 (少於 20 字)	我健康因為我愛全穀雜糧		
內容	<p>我是一位家庭主婦及三個孩子們的媽媽，每天至少要準備兩餐給家人們吃。我平時烹調大部分以滷及煎炒的方式為主，也喜歡使用許多辛香料一起烹煮。有一天經過家裡轄區衛生所看見與社區結合辦理{健康促進活動}，因為我熱愛烹調就被健康飲食的攤位吸引，與攤位的工作人員互動，他們提供我很多健康飲食及均衡飲食的知識，加上自己透過網路搜尋一些資料，才意識到自己對健康飲食的常識很不足，已養成不健康的烹調的習慣許久，長久下來自身的體態也在改變(體重直升、氣色不佳、走路容易喘...等等症狀)!身體的回饋也是一種警訊~</p> <p>所以就下定決心要改變，從米飯及烹調開始，常常吃的白米換為五穀米或是黑米，地瓜南瓜混著煮(多樣性)，早餐的主食白吐司改為全麥吐司或是雜糧饅頭~其他烹調大部分以蒸或水煮方式取代炸、煎、炒的高油高鹽烹調，也盡量養成每天一杯奶(低脂無糖)，多攝取蔬果!</p> <p>改變習慣不容易，雖然萬事起頭難，只要願意堅持下去一定可以!願意改變，然後持續堅持下去就能養成習慣，而好的習慣會讓自己更好，同時也幫助家人們更好、更健康，迎向健康，遠離疾病，預防勝於治療!我會持續下去，事在人為!只要願意一點一點慢慢的改變就能把不良的習慣有效的改善~</p>		
圖片 jpg 檔 (w305*h207) 1 至 2 張			
本文章是否適合刊登(請審稿人員勾選): <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
審稿日期/簽章: <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  03/11/20 </div> <div style="text-align: center;">  03.31.17.00 </div> </div>			
科長核章: <div style="text-align: center;">  04047530 </div>			

「健康盒餐」文章撰寫

日期	112.03.28	發佈單位	新竹縣五峰鄉衛生所
標題 (少於 20 字)	健康外食~gogo!!		
內容	<p>我是一個職業婦女，在職場上已經有 25 年的工作生涯。45 歲之前因為要兼顧工作及家庭，在飲食上以最便利的方式解決三餐問題，幾乎天天外食。也缺乏健康飲食均衡營養的常識及觀念，直到 43 那年被醫療院所告知可以免費做成人健康檢查，就到鄰近的衛生所做一系列的檢查，發現自己的體重及腰圍超過正常值很多；檢驗報告中的膽固醇及三酸甘油酯也都偏高~看到紅色數值嚇了一大跳，不禁讓我警覺到原來自己的身體狀況不是那麼好(容易疲倦…)~此次的經驗確實給了我警惕並意識到健康的重要性~</p> <p>於是我下定決心要讓自己努力找回健康，從食物的選擇及烹調開始改變!假日或是休假時間盡量在家裡準備餐點，以少油、少鹽、少糖為主;白米飯改為黑米、糙米、地瓜或南瓜來變化!之前的一週 3-4 杯含糖飲料也改為少糖或是無糖，常常以白開水代替一般市售的飲料增加代謝!外食也以均衡飲食、盡量滿足六大營養素為首要選擇!我的方法是:購買標榜{健康飲食}的店家或到一般的自助餐店選購清淡的食物並且以未精製澱粉為主食!</p> <p>長期選擇健康的食物及健康的烹調方式，確實能讓自己更好也讓家人更健康~自己的體重下降了(BMI 也在正常範圍內)，原本的紅色檢驗值也都正常了，我跟家人也越來越重視健康飲食的相關訊息(媒體書報網路)來增加更多知識!</p>		
圖片 jpg 檔 (w305*h207) 1 至 2 張			

本文章是否適合刊登(請審稿人員勾選): 是 否

審稿日期/簽章:  03311036

 03.31.15.62

科長核章:  04041535