


## 「健康盒餐」文章撰寫

日期	1120828	發佈單位	北埔鄉衛生所
標題 (少於 20 字)	健康盒餐~外食族營養健康吃！		
內容	<p>外食為多數上班族獲得三餐的來源，主食選擇受限大多為白飯、麵條等精製澱粉，較少全穀及未精製雜糧的選項，進而減降低了膳食纖維攝取量。平常我們吃的白飯、麵食等精製澱粉其升糖指數較高，使得糖類吸收快，易導致血糖高、不穩定情形。若將精製澱粉替換成全穀及未精製雜糧，則有助於預防及改善三高的症狀、獲取較多膳食纖維及攝取更多的維生素 B1 等營養素。</p> <p>如何攝取更多全穀雜糧一點也不難，選擇有供應健康餐盒餐廳或自助餐也是一項方便選擇。今天選購滷雞腿健康餐盒，挑選用玉米取代一半的白米飯量來增加全穀未精緻澱粉的量，滷雞腿不油炸、少油，搭配炒高麗菜、炒青花菜及洋蔥炒紅蘿蔔絲，膳食纖維滿分、蛋白質均衡營養豐富又健康。</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:

專  
登  
李佩欣  
0828 1428

技  
士  
羅月琴  
08.28.14.07

科長核章: