

識煮識食 健康積極

主講：陳勇堅先生

資深執業註冊營養師

營養治療碩士

營養中心 創辦人



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved

你有積極預防疾病嗎??

■ 睡眠窒息症

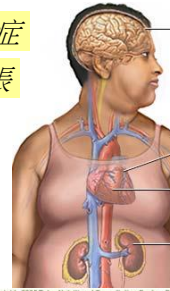
■ 靜脈曲張

■ 糖尿病

■ 關節炎

■ 癌症

■ 膽石



■ 中風

■ 血壓高

■ 心臟病

■ 腎衰竭

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved

營養健康問題，似是而非?!

- 食飯最有益?
- 吃蛋會增加膽固醇嗎?
- 椰子油、粟米油哪種才是健康?
- 吃麥皮可以有效降膽固醇?
- 一日一蘋果，醫生遠離我?
- 減肥一定要少油?



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved

哪種澱粉質是對健康最好?



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved

防止疲倦全穀飯



含豐富維他命B 保持狀態

健康多功能米飯












Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved

糖份龍虎榜? (多少茶匙糖·5克糖)

奶昔1杯 	葡萄適(330ml) 	可樂1罐 
橙汁1杯 	檸檬茶(250ml) 	提子汁(250ml) 
朱古力1排 	益力多1支 	煉奶2湯匙 

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

糖份龍虎榜? (多少茶匙糖)

奶昔1杯 16 	葡萄適 (330ml) 11 	可樂1罐 8 
橙汁1杯 6 	檸檬茶 (250ml) 6 	提子汁 (250ml) 6 
朱古力1排 8 	益力多1支 3 	煉奶2湯匙 4 

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

肉類怎樣吃才有營?









1) 瘦肉 2) 輪住吃 3) 加配菜

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

你有否膽固醇高?

	正常範圍
總膽固醇 (mmol/L)	<5.2
低密度脂蛋白-壞膽固醇 (mmol/L)	<3.4 (<2.6)
高密度脂蛋白-好膽固醇 (mmol/L)	>1.0 (>1.6)
三酸甘油脂 (mmol/L)	<1.7

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

建議每日膽固醇攝取量

少於300毫克

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

食物膽固醇大比拚

- A. 鵝鶉蛋1隻
- B. 雞蛋1隻
- C. 鴨蛋1隻
- D. 龍蝦3安士
- E. 海參3安士
- F. 豬腦3安士
- G. 墨魚3安士
- H. 豬腰3安士

Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

比拼結果

高膽固醇食物 含量(毫克)

1. 豬腦 3安士 2169
2. 鴨蛋 1隻 649
3. 豬腰 3安士 408
4. 雞蛋 1隻 218
5. 墨魚 3安士 190
6. 鵪鶉蛋 1隻 76
7. 龍蝦 3安士 61
8. 海參 3安士 0



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

什麼食油最好呢?

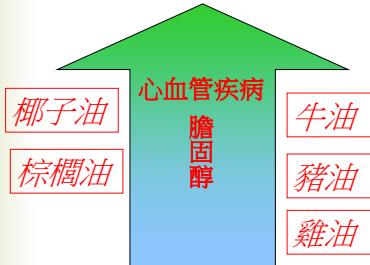


- 粟米油?花生油?
- 橄欖油? 椰子油?



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

飽和脂肪



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

吃什麼水果最好?



•幾時吃最好?



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

維他命C的功能

- 強化免疫能力
- 天然的抗氧化劑，對付有害物質---自由基(Free Radicals)，減少細胞受損，可預防腸癌、對心血管健康有幫助
- 維他命C加強體內鐵質的吸收
- 建立及維持各組織的完整性，膠原蛋白(Collagen)形成的關鍵物質



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

哪種食物高維他命C?



- 紅甜椒 1個
- 青甜椒 1個
- 香蕉 1條
- 中橙 1個
- 奇異果 1個
- 龍眼 10粒
- 蕃石榴 1個
- 檸檬 1個



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co. Ltd. All rights reserved.

高維他命C 金榜

1. 紅甜椒1個—226毫克
2. 蕃石榴 1個--165毫克
3. 青甜椒1個—96毫克
4. 檸檬1個--83毫克
5. 橙--75毫克
6. 奇異果--74毫克
7. 龍眼10粒-- 28毫克
8. 香蕉1條--10毫克

Source: Food Values of portions Commonly Used - Bowes & Church



什麼食物對消脂有幫助呢?



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co., Ltd. All rights reserved.

擊退慢性疾病食物



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co., Ltd. All rights reserved.

“識煮識食餐單”



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co., Ltd. All rights reserved.

健康之選

- 1) 多士+脫脂奶
- 2) 麥皮+高鈣豆漿+
- 3) 吞拿魚三文治
- 4) +高鈣豆奶
- 5) 粟米合桃大蝦沙律
- 6) 雲耳蒸燕麥肉餅
- 7) 三色椒香煎扒
- 8) 紫菜豆腐牛肉

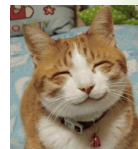


Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co., Ltd. All rights reserved.

健康四部曲



- ✓ 均衡飲食
- ✓ 適量運動
- ✓ 適當休息
- ✓ 心靈健康平安



Copyright © 2005 Tetra Nutritional Consultation Centre, Co., Ltd. All rights reserved.

笑多些！生活自然有力量



心靈健康之道

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，
可以到我這裡來，我就使你們得安息。」
(太11:28)



「所以不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」(太 6:34)



生命有真平安喜樂



祝身心靈健康!



問答時間

