

營養師孫曉文 為您健康把關

校園健康人物

甫到淡江服務半年的保健組的健康營養師孫曉文，驚覺年輕人飲食不正常，使得高血壓及體脂肪指數都逐漸升高，「學生只重視身材胖瘦，忽視飲食均衡。」孫曉文說，保健組曾辦過幾場減重課程，「其實，吃的適中，就能瘦，不必挨餓。」她指出，學生多以「節食」為減肥手段，但吃得過少，反而會造成代謝下降，減掉的往往只是水分和肌肉，真正的脂肪，還是在身上，「吃的正確，才會瘦得快。」孫曉文細心收集了資料，在保健組的網站上開起「營養衛生保健專欄」，「優質健康早餐系列，是大家最喜歡的話題，鮭魚蔬菜三明治加薏仁飲，健康又美白」，孫曉文笑說，「想知道更多，快上網看看你還吃不夠什麼！」

孫曉文的另一項任務，是膳食督導社的幕後「檢驗官」，不定期到美食廣場，以試劑檢驗麵食、豆類是否有漂白水，甚至餐具是否有脂肪或細菌殘留，都逃不過她的法眼，「透過高溫殺菌，美食廣場上的餐具清潔都有最完善的處理，絕對乾淨衛生！」淡江專屬營養師，她的下一步，是要減少美食廣場過油的飲食，也為環境衛生把關，讓淡江師生吃的健康，吃的漂亮！（文／陳頤華、攝影／湯琮詒）

