

衛保組愛的電影院打卡送禮

學聲大代誌

【記者杜歡淡水校園報導】「快去黑天鵝展示廳領水果啦！」上週很多人爭相走告著，衛生保健組於上月28日至31日舉辦為期4天的「愛的電影院」與「水果底加啦！」活動週，引發熱烈的支持。

你知道國民健康署建議每人每天都應該攝取兩份水果嗎？為了鼓勵大家多吃水果，活動現場設有闖關活動，包含「蔬果小百科」、「飲食卡路里」等關卡，都是與飲食健康相關的知識考驗，闖關成功者，將獲贈每日限量水果一份，為自己的健康加分。

愛滋有哪些症狀？愛滋感染者之心路歷程你知道嗎？活動期間現場也撥放由奧斯卡最佳男主角馬修·麥康納主演之「藥命俱樂部 (Dallas Buyers Club)」。同時在打卡區拍照註明「『愛的電影院』現正熱映中」成功上傳至FB，就贈送一份精美小禮物。衛保組組長、校醫談遠安表示，「15至22歲為愛滋病高發人群，性行為時正確使用保險套有助於防止愛滋病的傳染。另，大學生多外食族，建議多吃青菜、水果，飲食少油少糖。」

活動承辦人衛保組約聘校護邱鏡□表示，「愛滋病與飲食不均衡都是大學生族群面臨的健康問題。希望透過電影放映與闖關遊戲宣導健康知識。」參加活動的統計二許寧健表示，「『飲食卡路里』讓我更清楚很多日常飲食都是不健康的，督促我多吃水果，改正不良飲食習慣。」





少食多餐，適量少許少油鹽
每日攝取量應適量，且應注意營養標示中，如含有高糖、高脂、高鹽、高熱能等成分，應減少食用。相同分量的食物，應選擇低糖、低脂、低鹽、低熱能者。

少食多飲，多飲白開水
每日應多飲水，保持身體的水分來源，應養成白開水的習慣。一般飲料含有糖、脂肪、防腐劑等，長期飲用不利於理想體重及血脂的改善。飲用天然礦泉水或過濾水，從飲料中獲得熱能，易吃下及吸收食物而造成肥胖。

少食多味，新鮮蔬果少加工
新鮮蔬果含有豐富纖維素，且符合節能減碳原則，對環境全球氣候變遷及維護地球環境有益。選擇天然蔬果，避免加工食品，以充分攝取微量營養素。

當季在地好食材，多樣選擇
當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高。因為盛產，價錢較為便宜，品質也不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗之原則。

來源標示要注意，衛生安全
食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與注意食物來源、食品標示及有效日期。

若要飲酒不過量，懷孕絕對不
若飲酒，女性每日不宜超過1杯，男性不宜超過2杯。但懷孕期間絕對不