外食呷菜撇步快看

學生大代誌

【本報訊】外食的美味、方便、多樣性是吸引許多人的原因，因此在外用餐的機會大增。當心！長期維持這樣的飲食方式，恐怕將增加罹患慢性疾病的風險，讓人離健康越來越遠。外食的時候該如何攝取足夠的蔬菜份量？

衛生保健組將於11日中午12時邀請董氏基金會食品營養組營養師戴暐庭，在體育館SG317會議室以「外食族的蔬菜攝取之道」為題，進行1小時的健康小坊講座。

活動承辦人衛保組護士邱鏡□表示，蔬菜水果攝取不足，不僅容易有肥胖和便秘問題；更會使皮膚彈性變差、身體機能老化加速；增加泌尿道感染、眼睛疲勞等不適發生的機率。為鼓勵大家參與活動，將為參加者準備輕食，歡迎關心健康飲食的師生們踴躍參加，報名自3日（週四）下午2時起至額滿為止，請至本校活動報名系統報名，（網址：http://enroll.tku.edu.tw/）。

為增進健康飲食知識，同時了解哪些食材可以釀酢，以及如何分辨酢的好壞，衛保組另於16日下午舉辦「健康飲食Follow Me」參訪活動，安排參訪「工研益壽多文化館」。

邱鏡□表示，活動包含釀酢與三角飯糰DIY課程，該活動已申請社團實作課程之參與認證，參加活動者，將贈送免費一份餐盒。報名自即日起至11日止，請至本校活動報名系統報名，網址同上。