

疼惜自己從飲食做起

學生大代誌

【本報訊】10月3日，衛生保健組邀請營養師鄭婷方舉辦「代謝症候群暨慢性病預防之道」講座，衛生保健組組長談遠安表示：「現代人越來越長壽，如何活得健康更為重要。本校教職員工每2年的定期檢查，今年首次由衛保組承辦，健康檢查可知道自己的弱點，衛保組可提供專業諮詢，請多留意相關訊息。」

鄭婷方在演講中說明，身體代謝出現異常，是慢性疾病發生前的警訊，造成的原因50%來自不良生活型態、20%遺傳及30%其他因素，幸運的是，不適當的飲食習慣、體能活動量不足、過度壓力形成的不良生活型態是可以調整的。她建議可從飲食和運動著手，首先在飲食方面，應均衡攝取水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類，打破以不吃澱粉來減肥的迷思，選擇全穀、多蔬果等高纖維質食物，少加工食品、少調味品，低油脂及精製糖管理，以培養良好的飲食習慣，多喝白開水更健康。未思考過或不清楚自己吃了什麼，則容易造成過量攝取，建議養成寫飲食日記的習慣。運動方面，根據身體感覺決定運動的強度，每週活動5天以上，能天天活動更好，並且定期做健康檢查，預防勝於治療。

參與同仁、總務處組員汪家美表示：「這樣的活動能增長新知，如2018新版的每日飲食指南分類，相當有趣，希望能多舉辦這類或更深入探討的進階講座。」