淡江時報 第 1131 期

# 戰勝體脂肪 張斯蘭營養師教你這樣吃

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】為建立全校師生營養均衡，了解飲食觀念並戰勝體脂肪及慢性病預防之道的重要性，學務處衛生保健組10月25日在HC306舉辦「戰勝體脂肪請你跟我這樣吃」講座，邀請內湖國泰診所營養師張斯蘭為參與者介紹正確的飲食習慣，逾50人參與。

張斯蘭說明，大眾對於脂肪的印象普遍都認為是不健康的，其實我們身體裡的脂肪是有存在的必要性，它提供了能量，並保護器官。我們從飲食中攝取的三大營養素（蛋白質、醣類、脂質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，若體□脂肪過多，將會引起心血管疾病，現今痛風、腎功能損傷、高尿酸、高血糖等疾病都逐漸年輕化，主因就是含糖飲料及點心的攝取量過高。

張斯蘭建議「四少一多健康多」的飲食習慣，即為少肥肉、少油炸、少醬料及少油湯，而鹽酥雞、□油餅、鍋貼、珍珠奶茶等類要適量，生活中可見的脂肪主要來自肉類，包含肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮及魚皮，有些隱形的脂肪則是我們肉眼看不到的，例如瓜子與杏仁之類的堅果、芝麻、沙拉醬、麵包及甜點等，常吃這類食物者，一不小心脂肪的攝取量就會超標。

遠距教學發展中心四等技術師陳燦珠分享，因□自身家庭中有成員患有糖尿病，因此來了解相關疾病問題，健康養身必須從年輕時就要開始，「現在不養生，以後養醫生」，所以無論多忙碌，都要注意自己的飲食健康。

Specific examples of added sugars that can be listed as an ingredient include brown sugar, corn sweetener, corn syrup, dextrose, fructose, glucose, high-fructose corn syrup, honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, molasses, raw sugar, sucrose, trehalose, and turbinado sugar.
戰勝體脂肪
請你跟我這樣吃
淡江時報社