

## 體內環保新革命 腸道好健康

學聲大代誌

【記者蔡佳芸淡水校園報導】DIY高纖蔬果汁，體驗零失敗！衛生保健組與膳食督導團於15、16日舉辦「體內環保新革命」。膳食督導團社長公行二楊總慈說：「活動中提供的蔬果都是高纖、高營養價值，打成果汁後，能方便、快速地攝取纖維質和營養，且許多外食的大學生不了解腸道保健的重要性，透過DIY，讓大家知道蔬果和生益菌的認識，藉此達成天天5蔬果、改善排便習慣及預防便秘。」

活動除了有獎徵答外，還有檢測量表及闖關活動。其中「蔬果自我評量」可以協助檢視平日攝取纖維飲食的習慣，現場也提供2種不同的高纖蔬果組合，讓大家自製營養、健康蔬果汁；最後，「你來我往」以問答模式讓同學明白高纖飲食的重要。師生反應熱烈、不時傳出同學對自製美味蔬果汁發出讚嘆，課外組組長江夙冠也到場共襄盛舉，並表示「活動非常精彩！能提醒全校師生多吃蔬果、少吃肉，保健自己的腸道健康。」公行二陳怡如開心地說：「藉由活動除了檢視自己的飲食習慣外，也得到許多健康又實用的資訊！」

