淡江時報 第 1170 期

健康外食小秘訣 營養師報你知

學生大代誌

【記者黃柔蓁淡水校園報導】大學生時常外食，要如何吃得健康呢？學務處衛生保健組9月22日下午1時在HC306舉辦「健康飲食好好玩 莓好時光羊毛氈手作」活動，邀請手作師邱欣怡及衛保組營養師鄭婷方主講，近30人參與。

鄭婷方首先說明，成人每日蔬菜類建議攝取量至少要3份，選擇當季在地的各種蔬菜及多種顏色蔬菜都是相當不錯的，攝取足量蔬菜能有效控制體重、促進排便、抗老化、增強免疫力及減少感冒等好處。但需留意，吃水果不等於吃蔬菜，因為水果比起蔬菜含有較多的糖份，兩者不能互相取代。

至於挑選外食，鄭婷方建議，選擇速食或西式料理時，可將副餐替換為蔬菜料理，選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜湯、沙拉、生菜三明治等；若在小吃攤或滷味攤，可主動告知不加或少加醬料或滷汁，並避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等。

為了鼓勵學生參與講座，聆聽健康飲食的資訊，本次活動結合手作羊毛氈，由邱欣怡帶領同學們製作彩虹蔬果之一的「草莓」。此外，鄭婷方特地準備了食物模型搭配課程內容的講解，讓現場氣氛顯得活潑有趣。

資工三鍾宇葳表示，雖然製作羊毛氈的過程有些辛苦，但看到成品就覺得很有成就感。風保三莊雅淳分享，自己是受朋友邀約一同來參加活動，很開心能學習到健康外食的秘訣，也更懂得如何增加蔬菜的攝取，收穫甚多。

莓好時光
淡江時報

淡江時報