

特教中心營養知識工作坊 陳宗裕分享如何吃得更健康

學校要聞

【記者曾晨維淡水校園報導】為推廣健康飲食觀念與培養學生正確的營養知識，特殊教育資源中心10月21日晚上6時，在B125舉辦「【食】在好健康 營養知識工作坊」，邀請淙淙健康食品創辦人暨營養師陳宗裕主講，分享日常飲食原則、營養標示辨識技巧及外食健康選擇方法。

陳宗裕首先指出現代大學生幾乎都是「外食一族」，特別是早餐與午餐時段外食比例偏高，而上班族更有超過九成經常外食。「外食並非壞事，重點在於如何選擇與調整。」此習慣雖能節省時間與精力，但若長期忽略營養均衡，容易造成慢性疲勞、腸胃功能下降與體重管理失衡等問題，因此懂得挑選食物、控制份量，才是維持健康的關鍵。

他接著提醒不同飲食類型的注意事項，包括醣類、蛋白質、油脂、蔬果比例與零食等攝取控制，並提供多種建議，「在自助餐選菜時，顏色越繽紛越好，代表食材種類多樣。」飲料方面則建議以無糖或微糖茶取代果汁或含糖飲品；肉類則提倡「少紅肉、多白肉」，可多選擇雞肉、魚肉等脂肪較低的來源。他也提醒火鍋族群應避免重湯底與沙茶醬，多以蔬菜為主，選用清湯或昆布湯底較為健康。「不必完全忌口，只要懂得調整比例，健康與美味都能兼顧。」

針對近年盛行的「健康便當」風潮，陳宗裕指出，這類便當雖以清蒸、水煮或清炒為主，油脂少、調味淡，但「吃健康便當不代表就一定健康，整體飲食習慣才是關鍵。」若一整天下來仍攝取過多零食或含糖飲料，再營養的便當也難以發揮功效，並提醒現代人普遍水分攝取不足，建議每日應飲用約2,000毫升以上的水，以幫助代謝並維持身體平衡。

陳宗裕還分享「飲食六原則」，包括保持水分充足、選擇少加工和原型食物、飲食要多樣均衡、適量進食、輕量的烹調方式及多補充益身菌等。勉勵大家培養飲食習慣從小地方開始，例如減少糖分、控制飯量或油量，逐步養成健康習慣，讓健康飲食成為生活中最實在的日常。

除了飲食選擇外，陳宗裕也談到營養師在生活中扮演的角色。他形容：「營養師不是幫你開菜單，而是教你釣魚。」強調每個人的體質、活動量與作息不同，飲食應量身調整，而不是套用單一模式。他也指出，ChatGPT雖能給予營養相關建議，但只有營養師才能真正瞭解個人的身體需求。

最後，他實際展示多款飲料包裝，帶領學生學習「營養標示辨識」的方法，教導如何

從標籤上看出熱量、糖分及添加物。同時提醒：「標示上寫每份100毫升、糖分10公克，但整瓶600毫升時就要乘以六倍！」讓學生們也更懂得閱讀食品資訊的重要性，「能讀懂營養標示，就是邁向健康飲食的第一步。」

一同參與講座的歷史四江明翰與郭宗翰表示，這場講座讓他們重新認識「健康飲食」的定義。江明翰分享：「原來吃得健康不一定要像營養餐那樣刻意限制，我們可以在自己喜歡的食物中調整比例，就能更健康。」郭宗翰則提到，在講座中學到如何在有限經費下進行營養調配，「營養師沒有強迫我們不能吃什麼，而是教我們如何透過身體狀況與飲食習慣去做調整，這點讓人覺得特別實用。」



