

悠活萬華 得舒飲食

營養課程-播放時間表

FOOD!!!

第一道

芝麻牛奶雪泥冰

首播時段：

10月25日(一)12:00-12:30

重播時段：

10月27日(三)18:00-18:30

11月22日(一)12:00-12:30

第三道

綠拿鐵+燕麥餅

首播時段：

11月08日(一)12:00-12:30

重播時段：

11月10日(三)18:00-18:30

11月29日(一)12:00-12:30

第二道

摺疊海苔飯包

首播時段：

11月01日(一)12:00-12:30

重播時段：

11月03日(三)18:00-18:30

11月24日(三)18:00-18:30

第四道

百變蕃茄料理： 起士蕃茄盅+低鹽莎莎醬

首播時段：

11月15日(一)12:00-12:30

重播時段：

11月17日(三)18:00-18:30

12月01日(三)18:00-18:30

得舒飲食是
「阻止高血壓
的飲食策略」

使用高鉀、高
鎂、高鈣、高膳
食纖維、不飽和
脂肪酸豐富及節
制飽和脂肪酸的
飲食，達到降血
壓的目的。

觀賞方式：

萬華、中正區：聯維有線電視，頻道4台

其他地區：萬華區健康服務中心臉書專頁

<https://www.facebook.com/Wanhuahealthy/>

萬華區健康服務中心Youtube頻道

<https://reurl.cc/xE6qMe>

