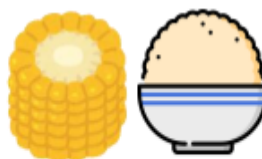


提升免疫力 ~ 食補重點



優質蛋白質

- 多選天然食材豆魚蛋肉及乳品類
- 少選加工食品、油炸烹調



未精緻的全穀類

- 多選糙米、紫米、燕麥、玉米等全穀雜糧類
- 富含維生素B、礦物質等



彩虹蔬果

- 選用各種顏色蔬果
- 富含膳食纖維、植化素、礦物質與維生素等

吃堅果用好油



- 每餐一茶匙堅果種子
- 多選用橄欖油、芥花油、苦茶油等油品
- 富含不飽和脂肪酸、維生素E、B1、鉀、鎂等營養素

多喝水



- 幫助體溫恆定、代謝體內廢物
- 每天建議至少喝2000cc

天然抗氧化物

- 多選含抗氧化維生素（維生素C、維生素E、和β-胡蘿蔔素）食物，如紅蘿蔔、芭樂、柳丁、花椰菜、大蒜、洋蔥等



我的健康餐盤



掌握 **3好1巧** 幸福健康 活到老



1好
吃得下
食材選軟嫩
好嚼好吞下

2好
吃得夠
少量又多餐
吃夠才營養

3好
吃得對
食物6大類
天天都吃對

1巧
吃得巧
烹調小技巧
營養更美味

