

輪班人的能量餐桌 不挨餓也不疲憊

高雄長庚紀念醫院 營養治療科

梁子明 營養師

日期: 2025/9/3(三) 15:10~16:40



104年衛生福利部新聞

12月新聞 

11月新聞 

[首頁](#) > [最新消息](#) > [焦點新聞](#) > [104年衛生福利部新聞](#) > [7月新聞](#)

● 關心第一線醫護人員身心健康 衛福部籲宜適當釋放壓力



護理人員輪班工作對健康的現況

- 護理師為第一線專業人員，為使病人獲得持續性照護，24小時接力輪替是無可避免的工作型態
 - 醫院工作班次多分為傳統早班、晚班及夜間三班制
- 若護理人員若無法適應因輪班工作者，衍生生理、心理層面影響，將進而降低病人照護的品質

謝珮琦、陳玉如、李淑燕 (2023)。輪班工作對護理人員之生心理健康與其自律神經調節功能之影響。中華職業醫學雜誌，30(2)，117-125。

- 文獻探討結果輪班工作與**腦心臟血管疾病、糖尿病、肥胖**等健康問題可能有關，如何因應輪班帶來健康的影響就顯得格外重要

鄭涵芸、王肇齡、戴嘉言、莊弘毅 (2019)。輪班工作及快速輪班工作之健康效應。環境職業醫學會訊，(10803)，4-9。doi:10.6670/EOMA.201903_26(3).0001

快速輪班之健康效應及影響

表二 快速輪班健康效應之文獻

作者與年份	研究類型	研究對象	快速輪班之健康效應及影響
Vedaa Ø, et al. 2017[13]	挪威個案研究	護士	整體睡眠時間變短、入睡時間較長、睡眠品質較差
Vedaa Ø, et al. 2017 [14]	挪威個案研究	護士	快速輪班後的下一個月，病假天數有意義的增加
Vedaa Ø, et al. 2016 [15]	系統回顧 (內含 22 個研究)		睡眠品質差、睡眠持續時間減短、過度睡意、失眠、疲倦、輪班工作睡眠紊亂、工作事故增加
Flo E, et al. 2014[16]	挪威個案研究	護士	過度睡意、疲倦、輪班工作睡眠紊亂
Eldevik MF, et al. 2013[17]	挪威個案研究	護士	過度睡意、失眠、疲倦、輪班工作睡眠紊亂

* 「快速輪班」：輪班間隔時間不足11小時

輪班工作對身心健康的影響

- 增加代謝症候群和心血管疾病的風險
- 增加慢性疾病的風險
- 睡眠品質的影響
- 心理健康問題



輪班工作伴隨飲食問題及原因(1)



不規律的用餐時間

- 難以維持固定進食時間
- 長時間空腹後暴飲暴食
- 夜班期間不知何時該進食



疲勞與能量不足

- 工作中常感到精神不濟
- 依賴高糖、高咖啡因飲品提神
- 形成疲勞→攝取刺激物→更疲勞的惡性循環



體重管理困難

- 輪班干擾調節食慾的荷爾蒙（飢餓素與瘦體素）
- 降低胰島素敏感性，身體傾向儲存脂肪
- 增加體重上升和代謝症候群風險

- 為了要有效提振精神，下班後睡得好，盡可能在入睡前4小時喝咖啡

輪班工作伴隨飲食問題及原因(2)

消化系統問題

- 胃酸逆流、胃脹氣、消化不良
- 夜間消化功能減弱但仍需工作進食
- 匆忙用餐導致咀嚼不足

水分攝取不足

- 工作忙碌時忘記喝水
- 擔心喝水過多增加如廁次數
- 輕微脫水導致頭痛、疲勞和認知下降



備餐時間與環境

- 缺乏時間準備健康餐點
- 醫院餐廳營業時間有限
- 夜班時缺乏健康食物選擇

長庚 高雄 **簡易營養問卷**



編號	問 題	是	否	
1	請問您覺得自己平常飲食健康均衡嗎？			健康意識
2	請問過去3天，您每天是否吃三餐（含）以上？			總熱量
3	請問過去3天，您每天是否吃到兩次（含）以上豆、魚、蛋、肉類食物？（至少其中一種）			蛋白質
4	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的乳製品？（如：鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等）			鈣質
5	請問過去3天，您每天是否吃到一次（含）以上的全穀及未精製雜糧類食物？（如：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、紅豆、綠豆等）			膳食纖維
6	請問過去3天，您每天是否吃到三種（含）以上的蔬菜？			彩虹蔬果
7	請問過去3天，您每天是否吃到兩種（含）以上的水果？			彩虹蔬果



鼓勵您補充**蛋白質**!




蛋白質

吃不夠蛋白質可能和**營養不良、肌少症、抵抗力、或傷口不易癒合**等有關。

- 各式魚類及海鮮類
- 各式蛋類 (雞蛋、鴨蛋等)
- 各式家禽類 (雞肉、鴨肉等)
- 各式家畜類 (豬肉、牛肉等)
- 豆類及其製品：黃豆、黑豆、毛豆、豆漿、豆腐、豆干、豆皮、素雞、豆干絲等。
- 全穀雜糧類：豌豆仁、紅豆、綠豆、皇帝豆等。





 <p>鈣質</p>	<p>鼓勵您補充鈣質！</p> <p>鈣質攝取可能和骨質疏鬆、肌肉伸縮、神經調節、紓解壓力、緩和情緒及睡眠障礙有關。</p>	<ul style="list-style-type: none">● 乳品類：包括鮮乳、奶粉、起司、優格、優酪乳等。● 植物性<ul style="list-style-type: none">● 某些豆製品：包括加鈣豆漿、小方豆干、傳統豆腐等。● 蔬菜類：菠菜葉、芥蘭菜、山芹菜。
---	---	--





膳食纖維

鼓勵您補充**膳食纖維**！

膳食纖維會影響體內**益菌叢**的表現，和腸胃道的**健康**有關。

- **全穀雜糧類**：糙米飯、紫米飯、全麥麵包、燕麥片、玉米、地瓜、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆仁。
- **蔬菜類**：豌豆莢、牛蒡、甘藷葉、青花菜、秋葵、甜椒、山蘇、糯米椒。
- **菇類**：木耳、銀耳、香菇、杏鮑菇。
- **水果類**：芭樂。
- 提醒您大部分蔬果雖含有膳食纖維，但光靠攝取蔬果可能無法滿足一日所需的纖維量，建議您每餐飲食，搭配纖維量高的全穀雜糧類才能達到整體營養需求。






鼓勵您補充**蔬菜**或**水果**！

各種顏色的蔬菜和水果富含植化素，是**增加體內抗氧化、抗老化**不可或缺的營養素。



- 建議您增加每天彩虹蔬果的攝取量，達到蔬菜一日三份（一份蔬菜約為煮熟後一般飯碗的5至8分滿），及水果一日兩份（一份水果約一個拳頭大小）。
- 建議您找尋不同顏色的蔬菜和水果搭配食用，增加攝取各種不同植化素（抗氧化營養素）的機會。



	<p>您好棒！請維持您健康良好的飲食模式，建議半年後可再次使用本問卷追蹤評估。</p>	<p>● 建議您進一步觀察自己是否每天都有吃到含有優質油脂類食物：包含橄欖油、魚類、堅果類食物。</p>
---	---	--



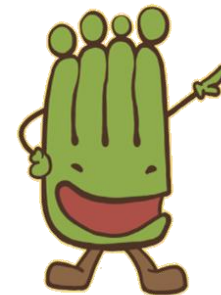
聰明吃·營養跟著來

我的餐盤

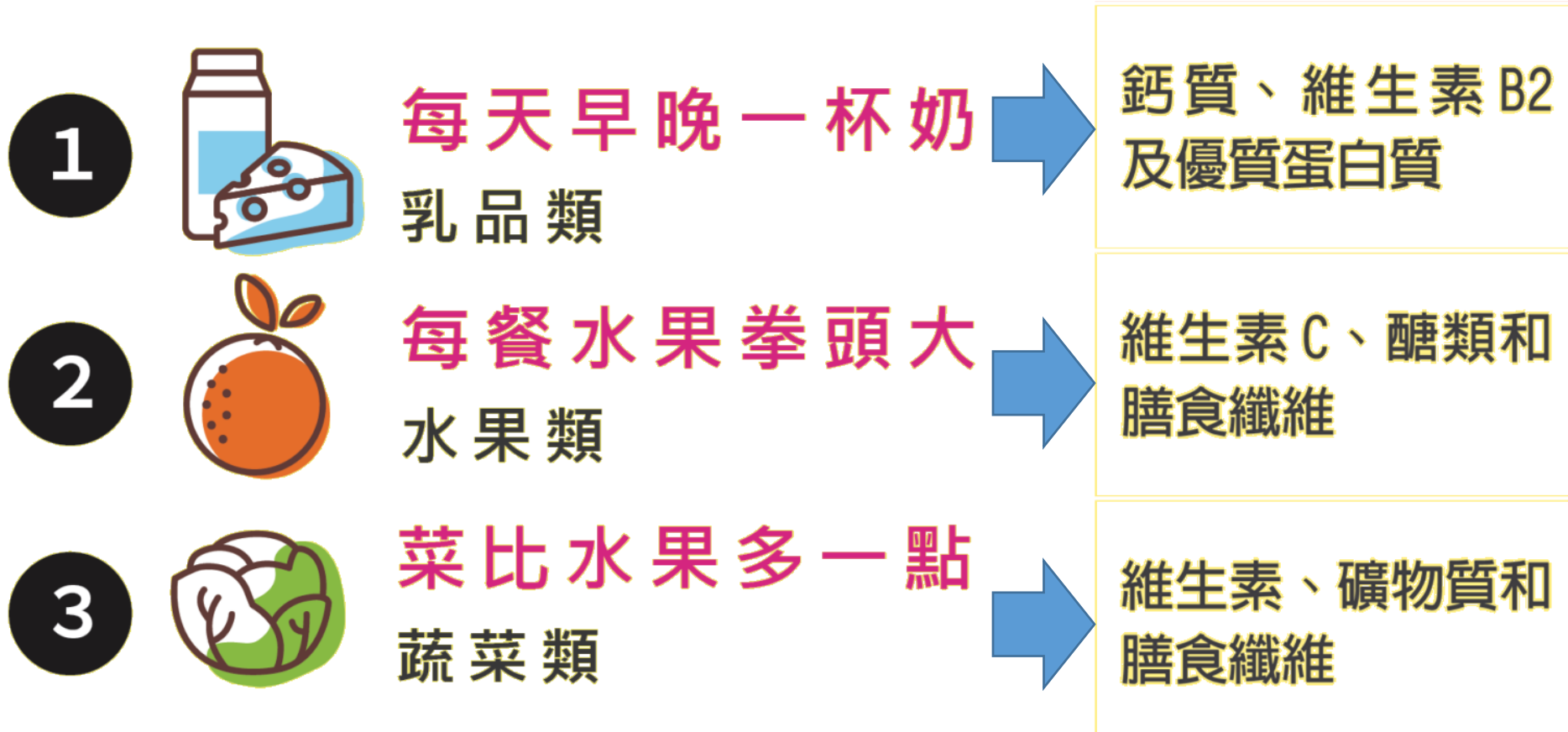


每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料



各種食物含有不同的營養(1)



各種食物含有不同的營養(2)

4



飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類



澱粉、膳食纖維、
維生素及礦物質

5



豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類



優質蛋白質和油脂

6



堅果種子一茶匙
堅果種子類



油脂、脂溶性維生素
和礦物質

奶包括各種的乳製品



每天早晚一杯奶

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_乳品類)。衛生福利部國民健康署
<https://www.youtube.com/watch?v=zjpRaR4kaYU>

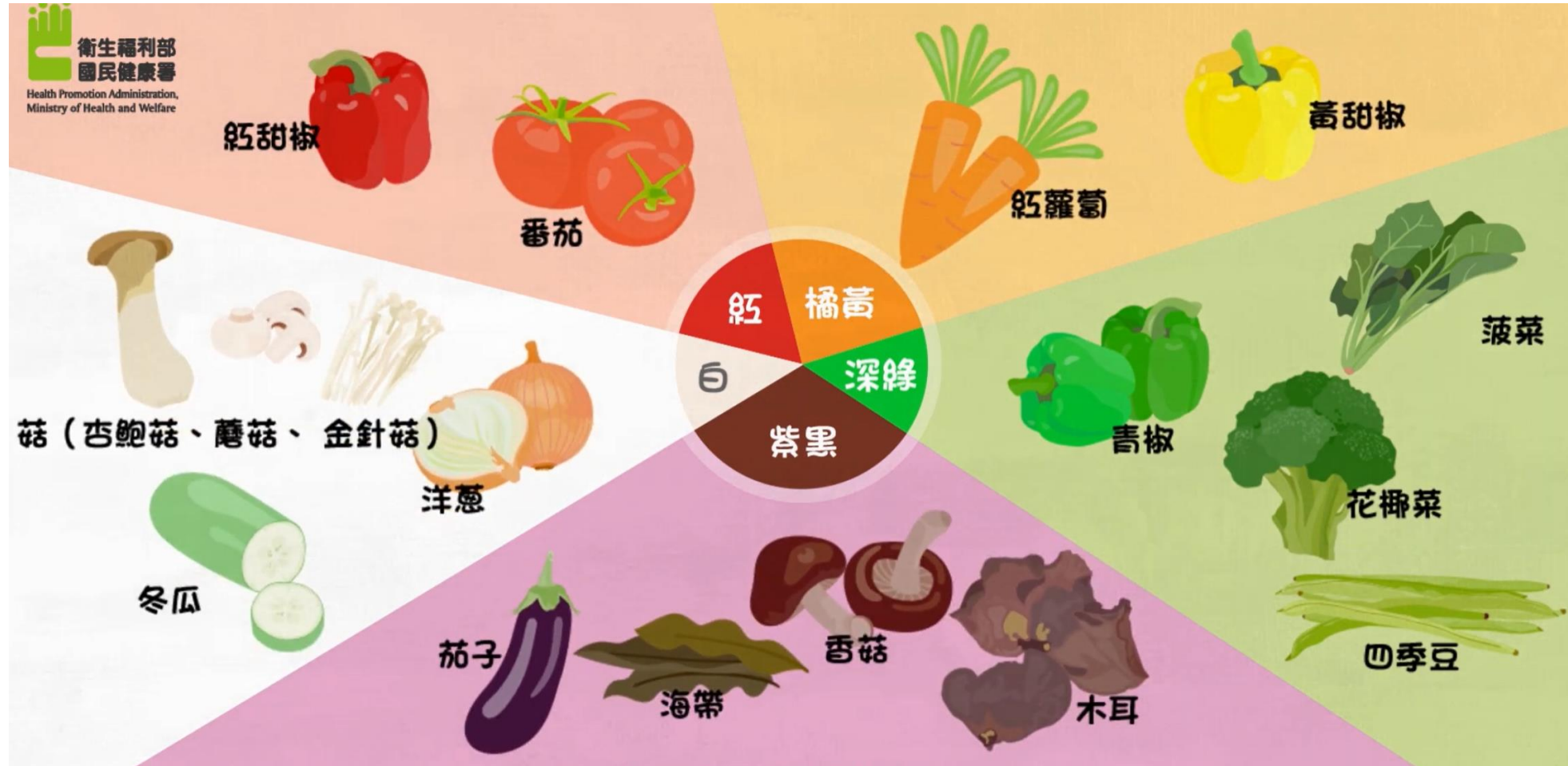
選擇吃當季在地的水果 (四季)



每餐
水果
拳頭大

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_水果類)。衛生福利部國民健康署
<https://www.youtube.com/watch?v=UZ40J0WVDV4>

攝取各種不同種類及顏色的蔬菜



菜
比水果多一點

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_蔬菜類)。衛生福利部國民健康署
https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw

營養豐富的「全穀雜糧」食材



飯
跟
蔬
菜
一
樣
多

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_全穀雜糧類)。衛生福利部國民健康署
<https://www.youtube.com/watch?v=zJ5E9BXpzzo>

優質蛋白質食物 (豆魚蛋肉類)



豆魚蛋肉
一掌心

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_豆魚蛋肉類)。衛生福利部國民健康署
<https://www.youtube.com/watch?v=4Bw2AzJU5gE>

全素或純素三餐蛋白質分配

早餐-2份	午餐-3份	晚餐-2份
		

務必要健康吃「油」



堅果種子
一茶匙

圖片來源: Youtube 影片 (6大類食物_油脂與堅果種子類)。衛生福利部國民健康署
<https://www.youtube.com/watch?v=jH638gDtOCU>

不同班別的 餐食分配建議

避免高油、高糖

選擇易消化醣類
及蛋白質

班別	上班前	工作期間	下班後
 白班 (08:00-16:00) 均衡攝取營養素	營養早餐 (30%) 06:30-07:30 30%	均衡午餐 (40%) 12:00-13:00 40%	輕食晚餐 (30%) 18:00-19:00 30%
 小夜班 (16:00-00:00)	豐盛正餐 (40%) 14:30-15:30 40%	輕食點心 (30%) 18:00~20:00 30%	少量宵夜 (30%) 00:30-01:00 30%
 大夜班 (00:00-08:00)	均衡晚餐 (40%) 22:30-23:30 40%	溫熱輕食 (30%) 04:00~05:00 30%	輕量早餐 (30%) 08:30-09:00 30%

各班別的餐食分配建議及考量(白班)



白班 (Day Shift: 08:00-16:00)

作息相對規律，可遵循「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃少」的原則。

熱量分配建議

早餐
30%



午餐
40%



晚餐
30%

重點

營養豐富的早餐，以
啟動一天的能量

能量平衡基本原則

- ✓ 輪班工作會干擾調節食慾的荷爾蒙（如飢餓素與瘦體素）的正常分泌
- ✓ 可能降低胰島素敏感性，使身體傾向於儲存脂肪
- ✓ 維持能量平衡不僅是計算卡路里，更是關於在「對的時間」吃「對的食物」
- ✓ 每日建議飲水量：體重(公斤) × 30-35毫升

各班別的餐食分配建議及考量(小夜班)



小夜班 (Evening Shift: 16:00-00:00)

建議在上班前 (約下午3-4點) 享用主要的正餐，工作期間補充輕食，下班後避免大量進食。

熱量分配建議

班前
正餐
40%



班中
點心
30%



班後
輕食
30%

重點

增加優質蛋白質，
避免高油、高糖

能量平衡基本原則

- ✔ 輪班工作會干擾調節食慾的荷爾蒙 (如飢餓素與瘦體素) 的正常分泌
- ✔ 可能降低胰島素敏感性，使身體傾向於儲存脂肪
- ✔ 維持能量平衡不僅是計算卡路里，更是關於在「對的時間」吃「對的食物」
- ✔ 每日建議飲水量：體重 (公斤) × 30-35毫升

各班別的餐食分配建議及考量(大夜班)



大夜班 (Night Shift: 00:00-08:00)

這是對生理時鐘挑戰最大的班別。建議將主要的「晚餐」安排在上班前，午夜補充溫熱輕食。

熱量分配建議

班前
晚餐
40%



班中
輕食
30%



班後
早餐
30%

重點

選擇易消化碳水化合物與蛋白質

能量平衡基本原則

- ✓ 輪班工作會干擾調節食慾的荷爾蒙（如飢餓素與瘦體素）的正常分泌
- ✓ 可能降低胰島素敏感性，使身體傾向於儲存脂肪
- ✓ 維持能量平衡不僅是計算卡路里，更是關於在「對的時間」吃「對的食物」
- ✓ 每日建議飲水量：體重（公斤）× 30-35毫升

輪班外食的常見的餐食選擇



• 自助餐



• 便利商店



■ 麵店/小吃攤



■ 便當店



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



蛋奶素

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



- 蔬菜類
- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 堅果種子類



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶



639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳



- 乳品類
- 蔬菜類
- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類



飲食叮嚀：

- ✓可挑玉米、馬鈴薯等全穀雜糧替換冬粉、麵條，增加食物多樣性
- ✓餐後可再吃一拳頭的水果 + 一茶匙堅果，更符合均衡飲食
- ✓餐間或睡前肚子餓時，可喝1杯牛奶



蛋奶素

- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

487 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

501 大卡



飲食叮嚀：

- ✓ 小吃店餐食少了乳品類、水果類以及堅果種子類，可以在兩餐間作為點心補充
- ✓ 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

- 蔬菜類
- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類



771 大卡

- 風味涼麵 ●
- 綜合水果 ●
- 嫩雞沙拉 ●●
- 茶葉蛋 ●
- 綜合堅果 ●
- 拿鐵 ●

660 大卡

- 烤地瓜 ●
- 綜合水果 ●
- 烤雞腿 ●
- 沙拉 ●
- 綜合堅果 ●
- 鮮乳 ●

- 乳品類
- 水果類
- 蔬菜類
- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 堅果種子類

便利商店 A+B+C

A 醣類食物 2份醣 ((約30g.醣))

7-Eleven		7-Eleven FamilyMart 好市多	好市多	FamilyMart
里肌肉蛋熱壓吐司  醣 32g	口袋吐司  醣 30-35g	三角飯糰  醣 25-37g	栗香地瓜  醣 33g	香雞蛋堡  醣 28g
松露風味烘蛋捲餅  醣 29g	溏心蛋飯糰  醣 29g	黃金玉米棒  醣 30g	豬肉起司蛋堡  醣 26g	青檸烤雞沙拉  醣 26g

便利商店 A+B+C

B

無糖飲料



水
氣泡水



無糖
茶飲



美式
咖啡



無糖
汽水

便利商店 A+B+C

C 均衡搭配 (蔬菜及蛋白質)

蔬菜類食物

光合沙拉



青滷時蔬



玉米筍



彩蔬優格棒沙拉



白蘿蔔



翡翠海帶絲



蛋白質類食物

茶葉蛋



低溫舒肥雞胸肉



原味毛豆



玉子燒



黑胡椒嫩雞胸



油豆腐



便利商店 A+B+C

A 醃類食物 2份醃 (約30g.醃)

 里肌肉蛋熱壓吐司 醃 32g	 口袋吐司 醃 30-35g	 三角飯糰 醃 25-37g	 栗香地瓜 醃 33g	 香雞蛋堡 醃 28g
 松露風味烘蛋捲餅 醃 29g	 溏心蛋飯糰 醃 29g	 黃金玉米棒 醃 30g	 豬肉起司蛋堡 醃 26g	 青檸烤雞沙拉 醃 26g



B 無糖飲料



C 均衡搭配 (蔬菜及蛋白質)

蔬菜類食物			蛋白質類食物		
光合沙拉	青油時蔬	玉米筍	茶葉蛋	低溫舒肥雞胸肉	原味毛豆
 彩蔬優格棒沙拉	 白蘿蔔	 翡翠海帶絲	 玉子燒	 黑胡椒嫩雞胸	 油豆腐

搭配範例 A+B



里肌肉蛋
熱壓吐司
(已含蛋白質食物)
+
無糖茶飲



三角飯糰
+
美式咖啡
+
茶葉蛋

搭配範例 A+B+C



溏心蛋飯糰
+
無糖茶飲
+
義式烤雞沙拉



豬肉起司蛋堡
+
無糖汽水
+
青油時蔬

輪班工作的特別營養素需求



維生素B群

參與能量代謝，將食物轉化為能量，穩定神經系統



鎂

有助於肌肉放鬆、改善睡眠品質、穩定情緒，輪班壓力可能增加流失



鈣質與維生素D

維持骨骼健康與神經肌肉功能，夜班者日曬不足，易缺乏



維生素C

強力抗氧化劑，支持免疫系統，促進鐵質吸收，壓力大時消耗較快



鐵質

製造血紅素，攜帶氧氣至全身，預防疲勞和注意力不集中



維生素B群

參與能量代謝，將食物轉化為能量，穩定神經系統

營養素小知識

維生素B1 | 水溶性維生素

簡介

維生素 B1 在體內扮演著輔助熱量轉換、維持神經細胞膜與神經傳導等。如果飲食中缺乏維生素 B1 時，會引起腳氣病、心臟擴大、心律不整及神經性異常。



健康訴求

促進能量代謝、神經傳導功能。

其他建議食材

小麥胚芽、全穀類、豬肉、豆類等。

建議加強攝取

全體民眾。

維生素B1



維生素B群

參與能量代謝，將食物轉化為能量，穩定神經系統

營養素小知識

維生素B2 | 水溶性維生素

簡介

維生素B2又稱為核黃素，是澱粉、蛋白質代謝時所必需的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病、眼睛疲勞等。

健康訴求

促進能量代謝、抗氧化。

其他建議食材

深色蔬菜、乳製品、雞蛋、內臟等。

建議加強攝取

成年人。

維生素B2



維生素B群

參與能量代謝，將食物轉化為能量，穩定神經系統

營養素小知識

維生素B6 | 水溶性維生素



簡 介

維生素 B6 參與身體內許多代謝功能與作用，缺乏維生素 B6 時，會引起皮脂漏疹、小球性貧血、癲癇與痙攣、憂鬱與沮喪。

.....

健康訴求

抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。

其他建議食材

全穀類、肉類、菠菜、堅果類食物等。

建議加強攝取

銀髮族。

維生素B6



維生素B群

參與能量代謝，將食物轉化為能量，穩定神經系統

營養素小知識

葉酸 | 水溶性維生素

簡介

葉酸主要參與 DNA 合成、細胞分裂與胺基酸代謝，缺乏葉酸會導致巨球型貧血症及生長遲緩等現象。孕媽咪在懷孕時缺乏葉酸，會導致胎兒神經系統損傷，像是神經管畸形、脊柱裂及無腦症等疾病。

健康訴求

協助製造及修復 DNA、造血功能。

其他建議食材

韭菜、菠菜、豆類、草莓及豬肝等。

建議加強攝取

育齡婦女。

葉酸



維生素C

強力抗氧化劑，支持免疫系統，促進鐵質吸收，壓力大時消耗較快

營養素小知識

維生素C | 水溶性維生素



簡介

維生素C有很好的抗氧化能力，也能幫助鐵質吸收，並參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等合成。缺少維生素C時，會出現暴躁易怒、呼吸短促、傷口癒合不良、易感染，甚至可能出現壞血症。

健康訴求

抗氧化、維持皮膚健康。

其他建議食材

奇異果、甜椒、木瓜、芥藍菜、苦瓜、花椰菜等。

建議加強攝取

青少年、全體民眾。

維生素C



鎂

有助於肌肉放鬆、改善睡眠品質、穩定情緒，輪班壓力可能增加流失

營養素小知識

鎂 | 礦物質

鎂

簡 介

鎂在身體內可以維持骨骼相關功能，也有助於輔助其他酵素進行代謝等生理功能，更參與蛋白質合成作用。缺乏鎂時，會提高罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、情緒焦慮等風險。

健康訴求

維持肌肉與神經功能正常。

其他建議食材

紫菜、堅果、香蕉、酪梨等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。





鐵質

製造血紅素，攜帶氧氣至全身，預防疲勞和注意力不集中

營養素小知識

鐵 | 礦物質



鐵

簡介

鐵是紅血球的主要成分之一，身體缺鐵時，會導致貧血，還有可能影響身體代謝及腦神經系統，成年女性與銀髮長者特別需要注意。孕婦缺鐵也可能造成母體出現缺鐵性貧血，導致胎兒早產。

健康訴求

預防貧血、有助於胎兒生長發育。

其他建議食材

瘦肉、蛤蜊、菠菜、黑木耳等。

建議加強攝取

銀髮族、成年女性、孕婦。





鈣質與維生素D

維持骨骼健康與神經肌肉功能，夜班者日曬不足，易缺乏

營養素小知識

鈣 | 礦物質

簡介

鈣質除了與人體生長、骨骼及牙齒發育有關外，也和人體凝血功能有關。缺乏鈣質時，不但容易發生骨質疏鬆，也有可能會影響凝血功能，或引起高血壓等問題。

健康訴求

主要促進骨骼健康與神經、肌肉協調。

其他建議食材

乳製品、黃豆、豆干、傳統豆腐及深色蔬菜等。

建議加強攝取

全體民眾。

鈣

也可適度補充相關保健食品





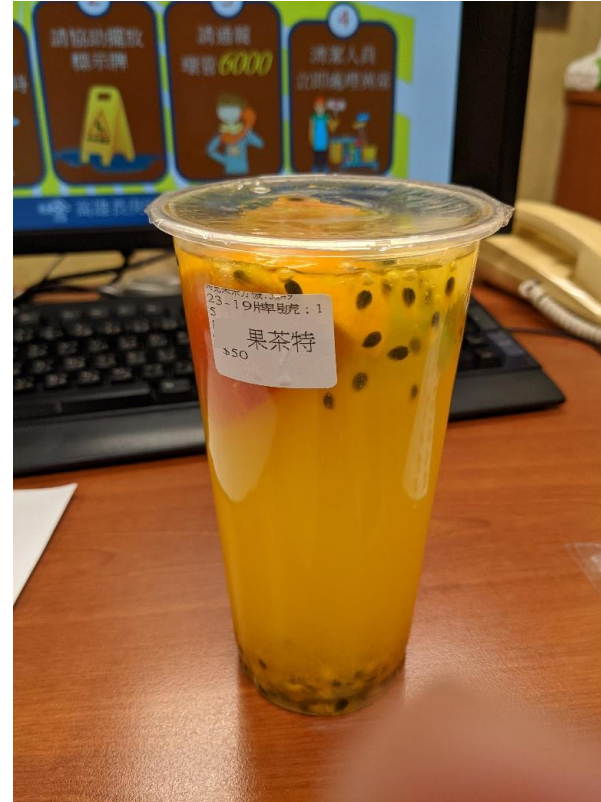
輪班工作會習慣儲備「精神糧食」~



隨身糖果



甜食糕餅



果茶飲品



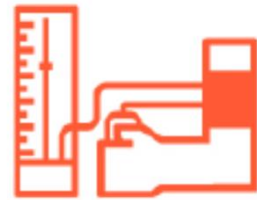
珍珠奶茶

糖吃太多 壞處多多!

若長期攝取添加糖過量，可能會對人體產生各種負面影響：



肥胖



代謝症候群



心血管疾病



脂肪肝



三酸甘油酯與
膽固醇偏高



蛀牙

秒懂包裝飲料糖含量

看清標示 聰明換算

1

營養標示		
每一份量 240.5公克 (或毫升)		
本包裝含 2 份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	16.8公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

2

營養標示		
每一份量 240.5 公克(或毫升)		
本包裝含 2 份		
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	16.8公克	7公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*



增列「糖」含量

自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進多少糖。

一杯飲料 糖量超標

700毫升全糖珍珠奶茶
= 12顆方糖



(超標2顆)



700毫升全糖綠茶多多
= 14顆方糖



(超標4顆)



*1顆方糖約為5公克糖

減糖生活3技巧

1



飲料聰明選

包裝飲料看標示；
選糖含量標示為0者
最健康。



手搖飲料選無糖或微糖，
少加配料及其他食材。

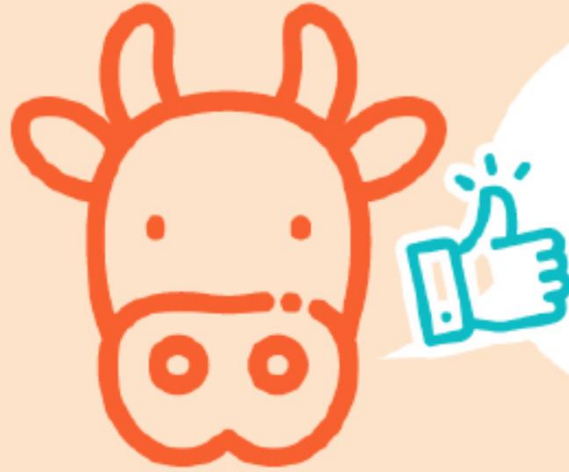


減糖生活3技巧

2



原味乳好健康



建議每日應攝取**1.5-2杯**(每杯**240毫**升)原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)，原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖含量來自天然的乳糖，而非添加糖。



調味乳含添加糖，
不建議攝取。



減糖生活3技巧



每日飲用**6-8**杯白開水。

分次喝、小小口、慢慢喝。



運動前中後隨時補水。

製作無添加糖風味飲。
(水果茶、花草茶)



減糖3技巧

- 

1 飲料聰明選
- 

2 原味乳好健康
- 

3 喝白開水最好

建議吃相對健康的「精神糧食」！



三角飯糰



新鮮水果



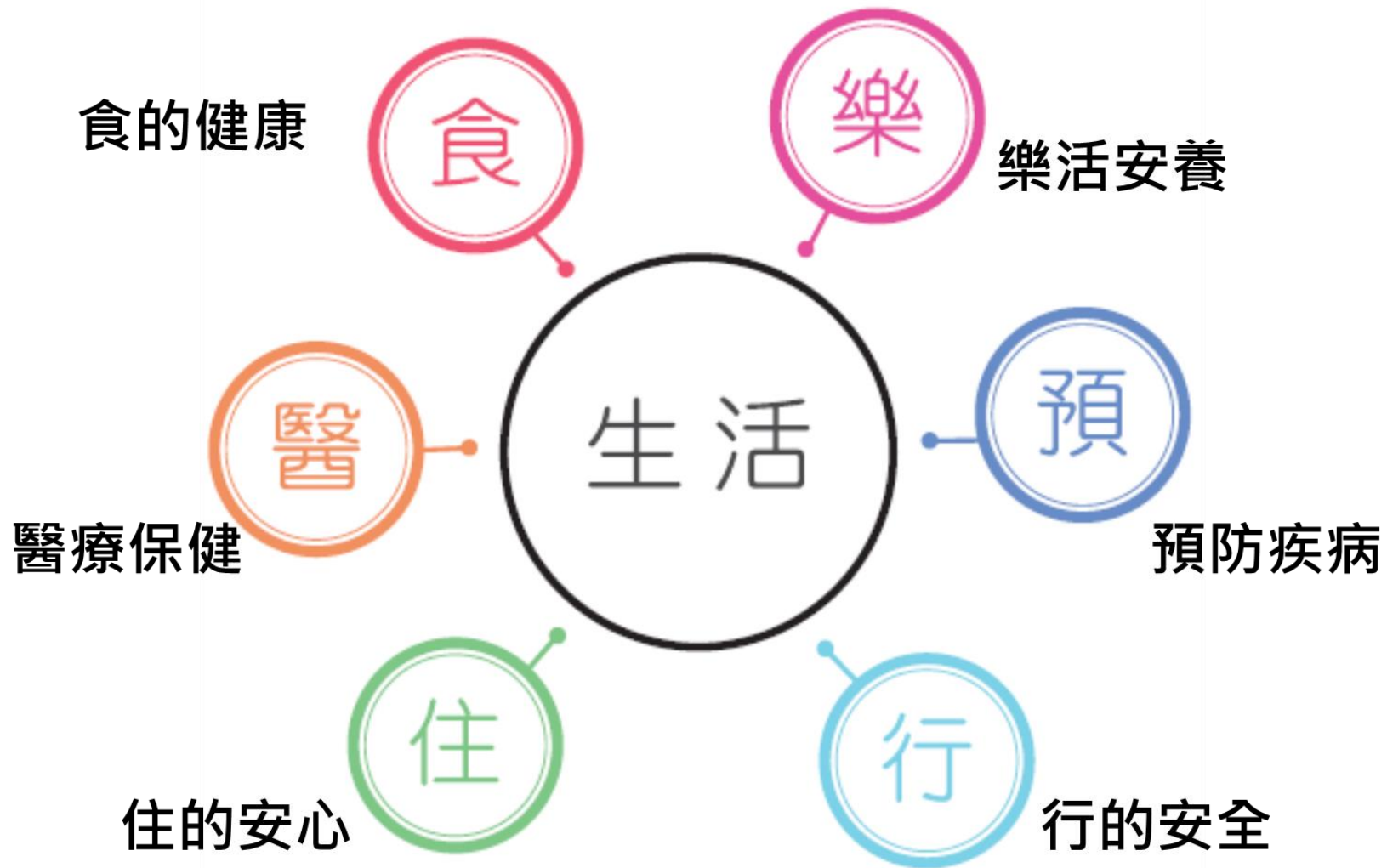
綜合堅果



無糖高鈣豆奶



無糖燕麥豆奶



衛生福利部國民健康署。健康老化 銀髮族保健手冊 (2015)

祝福 平安健康 自在安樂

謝謝聆聽