

114 年國泰綜合醫院社區活動

「遠離代謝症候群」

- 📌 主題：預防代謝症候群的飲食及生活型態
- 📌 日期：114 年 8 月 4 日 (一) 上午 9:00~12:00
- 📌 地點：敦煌里里民活動場所
- 📌 活動花絮：



林子恩營養師說明
預防代謝症候群的飲食



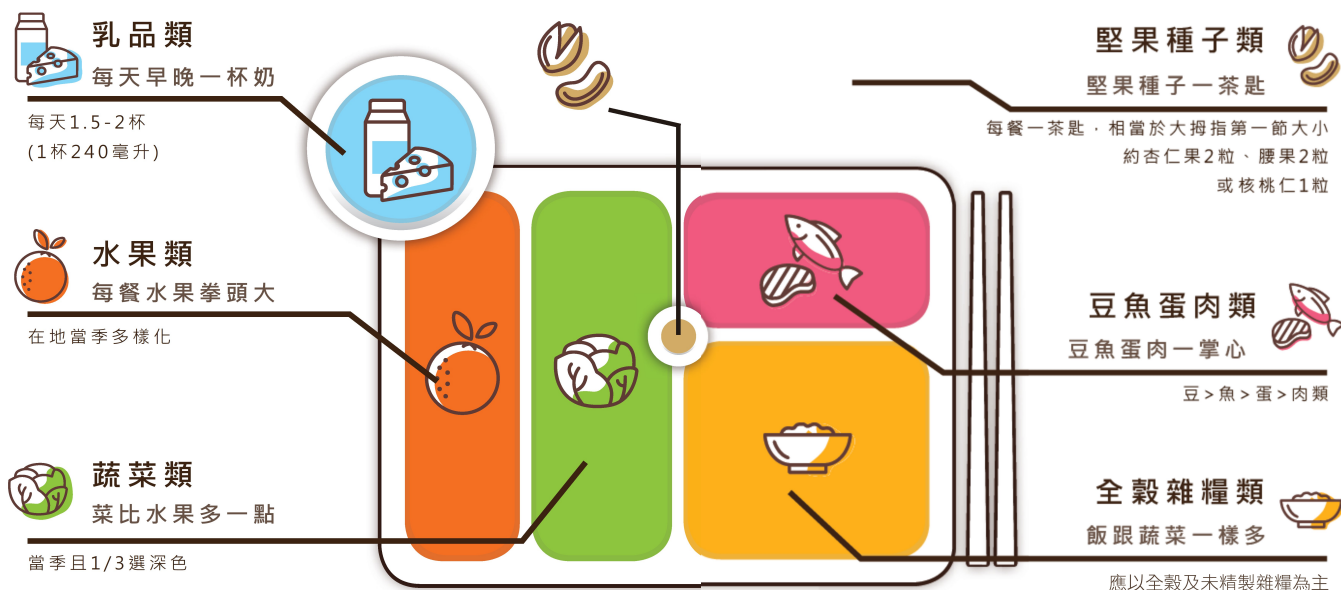
民眾在現場一起參與
家庭暨社區醫學科的三高篩檢活動



洪可玕營養師及營養實習生說明
少油鹽糖+高纖飲食技巧及健康點心製作與發送



一次看懂我的餐盤



地瓜燕麥蛋塔

4~5個量



塔 地瓜400克蒸透、壓泥，
混合燕麥60克至成團，
取100克塑形後烤10分鐘。



餡 將全蛋3個、牛奶100毫升、
玉米澱粉15克、蜂蜜5茶匙，
攪拌均勻後過篩2次，
倒入塔皮中約8分滿，
以170度C烤15分鐘。



高纖主食 無油 低糖