

# 110 年國泰綜合醫院母親節社區活動

## 順暢人生 「纖」體輕盈

- 主題：高纖飲食
- 日期：110 年 5 月 8 日 星期六 上午 10:00~12:00
- 地點：敦安公園
- 活動花絮

**順暢人生 「纖」體輕盈**

**纖維從哪兒來?**  
每日建議量:3份蔬菜+2份水果+1碗全穀雜糧+1份豆製品+1份堅果

<b>全穀雜糧類</b>	乾豆類 (紅豆/綠豆)	玉米	糙糯米	南瓜等 根莖類
<b>蔬菜類</b>	菇類	綠色青菜	海帶類	果實類
<b>水果類</b>	芭樂	奇異果	西洋梨	莓果類
<b>豆類</b>	黃豆/黑豆 毛豆	SOY 豆漿	堅果類	

**順暢人生 「纖」體輕盈**

**高纖好處多**

- 預防便秘
- 增加飽足感 避免肥胖
- 維持腸道菌 預防腸癌
- 穩定血糖
- 調節血脂

攝取足夠水份：建議每天每公斤30毫升  
搭配適當體能活動(每周≥150分鐘)



陳郁臻營養師說明高纖飲食技巧

高纖飲食健康多



**順暢人生 「纖」體輕盈**

**豆漿燕麥水果杯**

**使用食材**

- 燕麥片 30克
- 豆漿 120毫升
- 水 50毫升
- 奇亞籽 10克
- 藍莓 40克
- 草莓 10克

**作法**

1. 燕麥片用熱豆漿煮軟及用水泡軟奇亞籽。
2. 取藍莓放下層，再鋪上熟麥片與奇亞籽。
3. 後續放上草莓，即可食用。

洪可玕營養師說明高纖點心—「豆漿燕麥水果杯」製作

# 順暢人生 「纖」體輕盈

## 纖維從哪兒來？

每日建議量:3份蔬菜+2份水果+  
1碗全穀雜糧+1份豆製品+1份堅果

### 全穀雜糧類



### 蔬菜類



### 水果類



### 豆類



# 順暢人生 「纖」體輕盈

## 豆漿燕麥水果杯

### 使用食材



♥ 燕麥片	30克
♥ 豆漿	120毫升
♥ 水	50毫升
♥ 奇亞籽	10克
♥ 藍莓	40克
♥ 草莓	10克

### 作法



1. 燕麥片用熱豆漿煮軟及用水泡軟奇亞籽。
2. 取藍莓放下層，再鋪上熟麥片與奇亞籽。
3. 後續放上草莓，即可食用。