

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

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



乾豆類
(紅豆/綠豆)

玉米

雜糧米

南瓜等
根莖類

蔬菜類



菇類

綠色青菜

海帶類

果實類

水果類



芭樂

奇異果

西洋梨

莓果類

豆類



黃豆/黑豆
毛豆

豆漿

堅果類



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。