

單元四 第2課

怎麼吃才健康

(課本P.52-53)

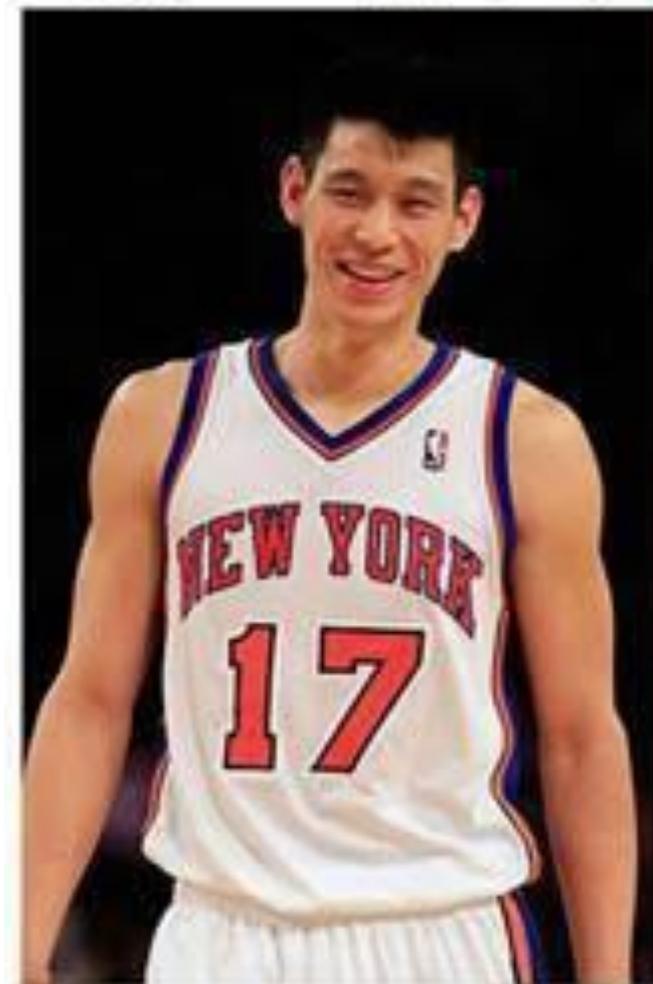


林書豪

身高192cm 體重91kg

連勝文

身高192cm 體重92kg



林書豪 vs 連勝文

體重只相差一公斤

身高也一樣的兩人

為什麼看起來差這麼多？

長肌肉 vs 長脂肪

你...還在執著於

「公斤數字」嗎？



【美麗魔法】魔法與編劇製作·歡迎分享

www.beautymagic.com

擁有健康的體魄除了運動，
最重要的是要選擇健康的飲食，
你吃的食物健康嗎？

我想想~



小朋友的最愛



你喜歡這樣的身材嗎？



天天吃炸雞 12歲女須洗腎

蛋白攝取過量 腎已萎縮一半

2012年11月21日



4,816



86



【林世雄、蔡智銘／台中報導】太多「垃圾食物」竟吃到讓女童洗腎？台中一名12歲的女童上個月感冒服藥後，竟無法解尿、全身水腫，就醫檢查發現她兩邊腎臟嚴重萎縮、必須終身洗腎；醫師還發現，3年來女童每天下課都買炸雞排、飲料當零食，研判女童原本腎臟已經有問題，加上高糖、高油飲食導致腎臟衰竭。

資料來源：蘋果日報

重複使用的回鍋油已變黑色



這樣的油，你敢吃嗎？



黑心百年老店
回鍋蟑螂油炸豆支

天天喝含糖飲料 13歲罹糖尿病



資料來源：聯合晚報

喝含果糖飲料恐長不高!

資料來源:董氏基金會

半糖比全糖甜!

半糖佔全糖比

全糖含糖量: 51g
此杯為半糖, 含糖量: 54g

茶之魔手

超級益多綠

台北市 106.9%

手搖茶飲好甜! 16%半糖甜度=全糖

長庚醫院兒童分泌科主任 羅福松

(遺傳身高)大概少5公分

20:50

分享给朋友幫助更多人

橘子工坊

百香綠茶

全糖含
此杯含
106.2%

橘子工坊

養樂多綠

103.2%



[健康布告欄] - fb.com/LoveHealthBoard

健康是美夢,不健康人生就是惡夢!

資料來源:董氏基金會



飲料別喝多!

身材發福長不高

一週喝五罐

易出現暴力行爲



屏東縣
29-31

一週喝5罐飲料 當心孩子變暴力!

12:25:12 中央社: 憂暴動 孟加拉數百成衣廠關閉



含糖飲料沒什麼營養，卻含大量的糖， 喝多了容易胖！



甜蜜的負荷排行榜

市售飲料含糖量有多少你知道嗎？
每天喝一罐，可以讓人在1年內胖12公斤！



一顆方糖約等於5克糖，
衛生署建議每天不要超過45克。

日本名醫：9成的病可藉「斷糖」改善

2016/04/26 有元氣 / 精選書摘

View: 2068

f 讚 分享 86



吃太多糖，血糖無法維持穩定，就容易造成各式負面影響，所謂的「斷糖」，即是斷絕糖分。而這裡所謂的糖分，不僅止於巧克力、蛋糕、餅乾等甜食，也包含我們生活中常吃的麵條、米飯、麵包等碳水化合物。日本名醫西脇俊二：九十%的病可藉「斷糖」改善。

除了體重控制，斷糖飲食更可預防或改善各種惱人疾病，例如：

糖尿病

是因血液中的糖分過高，必須經由尿液排除的糖尿疾病（僅限於二型糖尿病）。人體中唯一能夠降低血糖值的激素只有「胰島素」，當我們吃進太多碳水化合物時，會使內臟脂肪增加，進而阻礙胰島素的作用。因此，消除糖尿病最快的方法，就是斷糖，這也是治癒糖尿病的方法之一。

高血壓

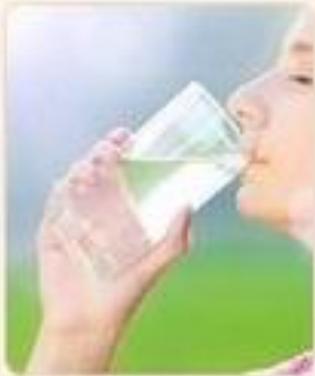
成因與糖尿病類似，亦是因糖分攝取過量，造成脂肪囤積，最終阻礙腎臟排泄鹽分的機能；再者，

最好的飲料-白開水



白開水是排毒最佳飲料！

【白開水的5大功效】



1. 洗滌內臟。



2. 提升消化力。



3. 讓身體暖化、
皮膚水嫩。



4. 讓體內獲得
完全平衡。



5. 提升心靈消
化力。

什麼才是營養健康的飲食？



什麼才是營養健康的飲食？



什麼才是營養健康的飲食？



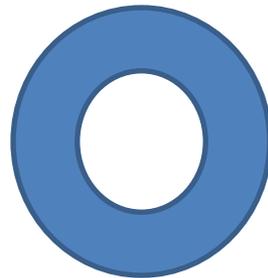
魚眼清亮
表示鮮度較佳



魚眼混濁
表示鮮度較差



什麼才是營養健康的飲食？



什麼才是營養健康的飲食？

1



2



什麼才是營養健康的飲食？



什麼才是營養健康的飲食？



整理一下營養健康的飲食 應該符合的原則

- 選擇多樣化的食物
- 選購安全的食物
- 少油、少糖、少鹽
- 選擇高纖維的食物，如：蔬菜、水果、豆類、糙米、全麥麵包。



我們的營養午餐

- 均衡飲食六大類
- 少油、少糖鹽
- 營養師費心設計
- 讓你吃得好、學習好、長得好

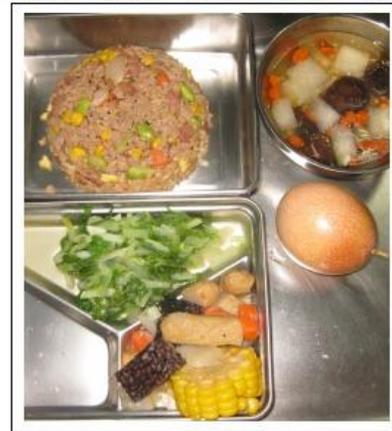




愛惜你的營養午餐

- 美國公校營養午餐危機：
薯條、番茄醬是蔬菜？

- 台灣的營養午餐：
均衡又美味



葷食

素食

重點歸納

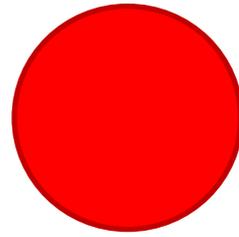
- 選擇營養的餐點才能吃出健康和活力。

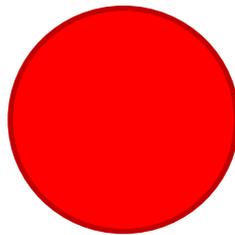


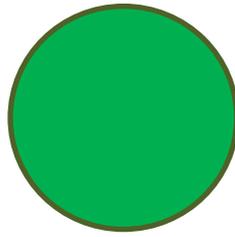
千萬不要偏食

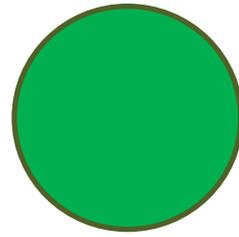
課外補充

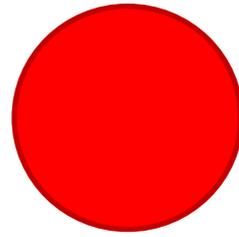
- 高油、高糖、高鹽食物屬**紅燈食物**
- 反之則為健康的**綠燈食物**
- 現在，來測試看看，你會不會分辨紅、綠燈食物！！

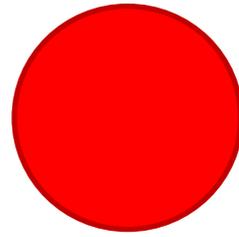


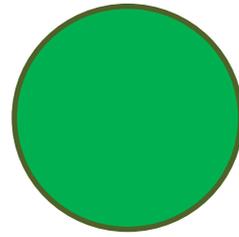


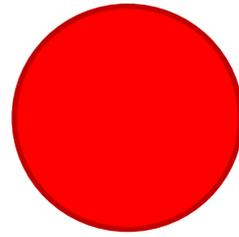


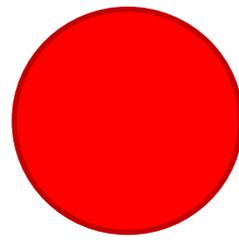


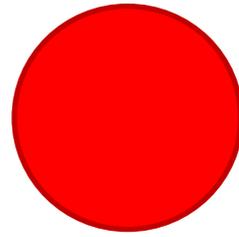


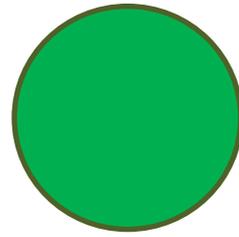












~END~

