

健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round_____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症 討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別:_____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>冬季養身菜餚</u>

日期	110年1月19日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈 營養師	主講人	黃映慈 營養師	紀錄人	黃映慈 營養師

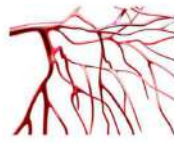
內容摘要



冬季養身菜譜

主講人：黃映慈 營養師

天氣冷



血管收縮



血壓上升



心肌梗塞/中風

預防



注意保暖



定期量測血壓



規律服藥

飲食建議-1



維生素 A

β-胡蘿蔔素

β-胡蘿蔔素

茄紅素

葉黃素



血管彈性增加

飲食建議-2



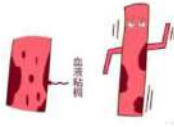
維生素 A

膳食纖維

維生素 C

碘

胡蘿蔔素



血液濃稠度降低

飲食建議-3



維生素 C

氨基酸

核酸類



降低膽固醇及
避免動脈硬化

所以今天小食堂要做什麼呢?

食材與食譜選擇



增加蛋白質攝取
預防肌少症

珍珠丸子食譜



製作步驟-1



混合



製作步驟-2



11

製作步驟-3



把食材搓成球狀



12

製作步驟-4



放入電鍋



完成啦!

13

感謝聆聽



14