



中元普渡好食在

實習營養師：齊國崑、洪詩晏、林怡如
2022/07/06



拜拜會買的食物？





健康危機？

油脂



糖分

健康危機？



精製糖



健康危機?

內餡



糖分

鹽分

新貴派

New Wafer Pie

香濃顆粒花生醬
Chocolate Wafer Peanut Butter

我的美味應援!

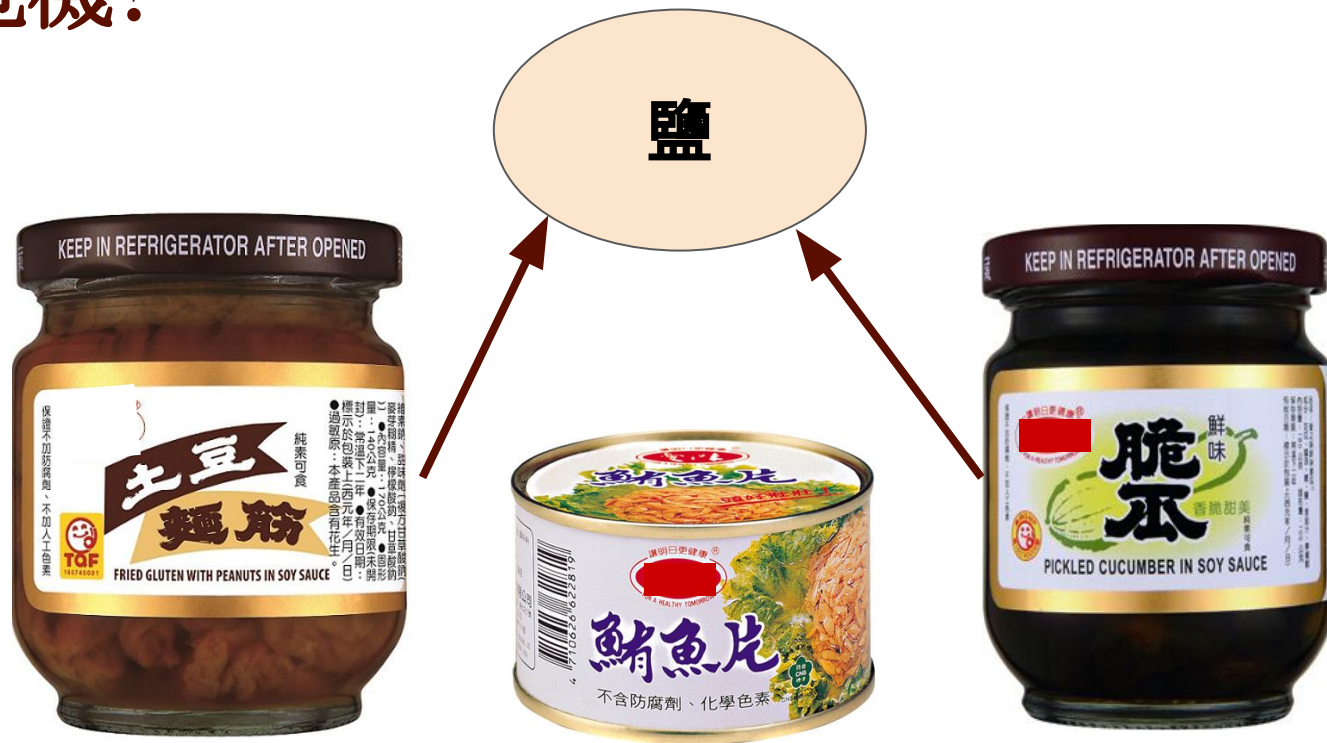
健康危機？

糖分



鹽分

健康危機？



健康危機？

調味包



油包

營養素？

隱藏的風險

高血壓



高血脂



糖尿病



壓力山大—高血壓 併發症



中風



視網膜病變



心衰竭



腎衰竭



血管硬化



控制血壓 6 要素？



心血管的殺手—高血脂

併發症：



中風



心肌梗塞



血管硬化



脂肪肝



繼發性

肥胖體重過重

原發性

遺傳高脂血症

繼發性

飲食習慣不佳



高脂血症 的原因

繼發性

酒精攝取過量



繼發性

疾病因素

繼發性

服用特定藥物



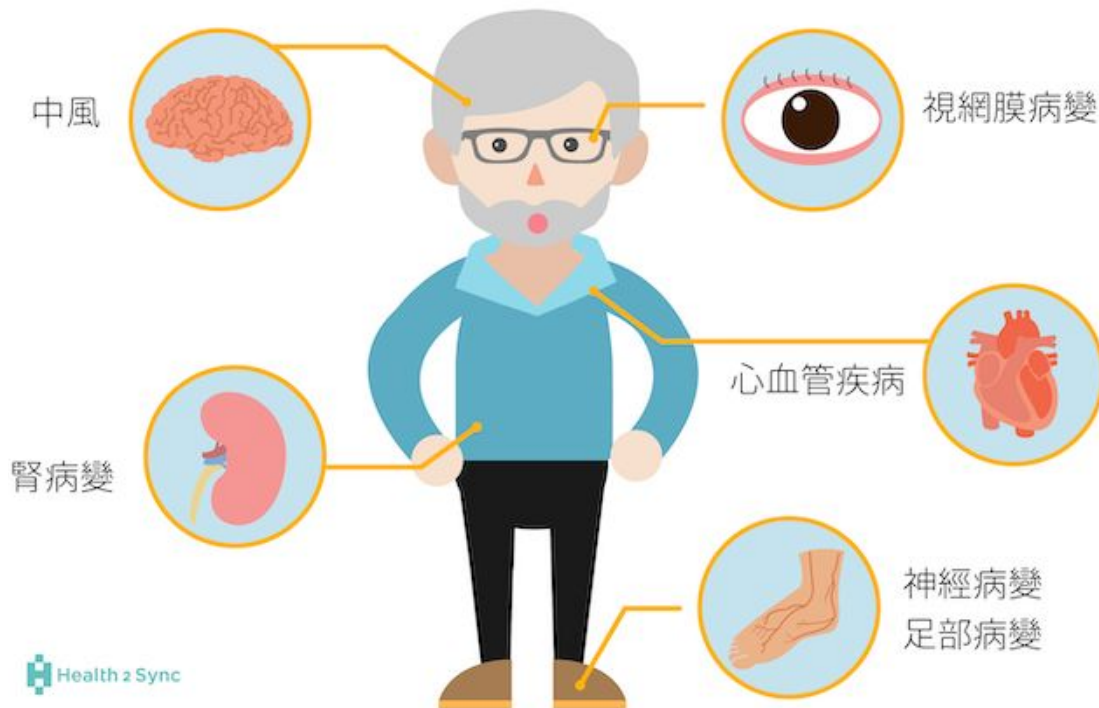
繼發性

缺乏運動



甜蜜由自己—糖尿病

併發症



添加糖



喜歡甜食



三餐不定時



肚子餓的時候
容易頭昏目眩



喜歡精緻澱粉



睡眠不足



感到壓力大

1 5 條**糖尿病**高風險生活習慣，中 3 條就要小心！

如何較低負擔？



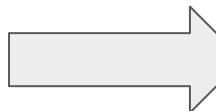
如何較低負擔？



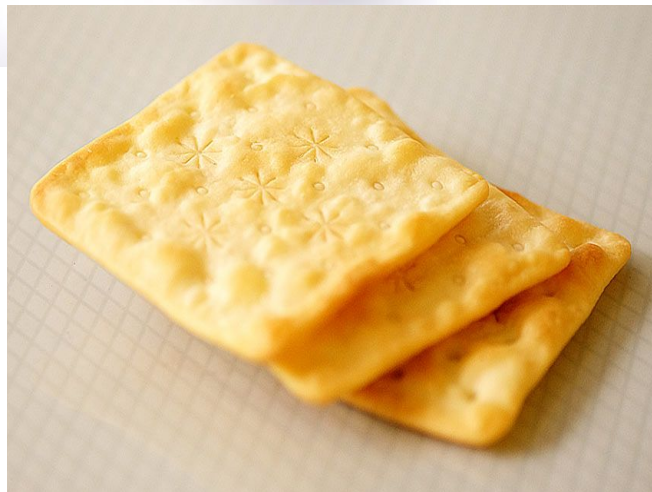
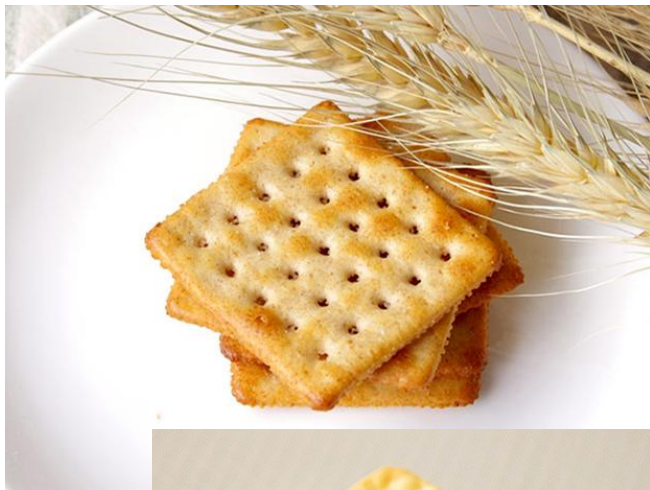
如何較低負擔？



如何較低負擔？



如何較低負擔？



如何較低負擔？



有獎徵答時間



吃太多會有什麼風險？



選看看

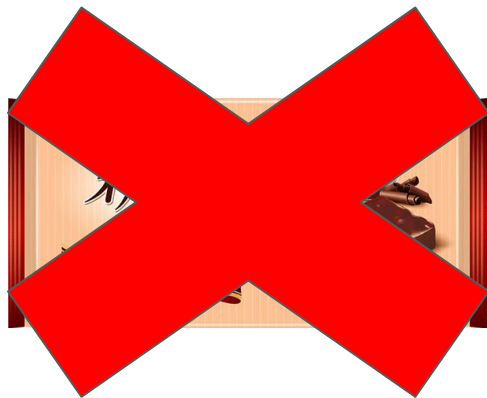
A.



B.



選看看



謝謝大家

