

健康運動每(美)一天

護理師 巴義蓉

行政院衛生署國民健康局在民國 100 年啟動「健康 100 台灣動起來」，從中央到地方一起推『減重運動』，號召民眾一起透過運動和正確飲食，以健康方式甩掉贅肉。

屏東縣平均體重全國排名第三，訂 27 公噸為減重目標，本校為配合此一政策，聯合各處室共同研擬訂定本校推動「健康體位」實施計畫，並加強宣導讓全體師生瞭解維持健康體位的重要及方法。本校於 5 月 25 日邀請屏東基督教醫院護理師林美珍到校宣導「健康運動每(美)一天」，林護理師深入淺出、生動活潑的宣導方式讓師生獲益良多。她說：要有健康美麗的體位，飲食方面要注意以下幾點：

- (一) 早餐一定要吃：早餐很重要一定要吃，不吃早餐低血糖會降低學習及影響工作效率。
- (二) 拒絕垃圾食物：吃垃圾食物易致肥胖及慢性疾病發生。
- (三) 學會看食品標示：食品標示有品名、主要原料、重量、保存期限、有效日期、製造廠商、電話、地址、營養標示等，其中營養標示要注意反式脂肪、飽和脂肪，因為這兩項物質會增加罹患心血管疾病、肥胖、癌症等慢性疾病。
- (四) 多喝水：每天喝足量的水，比較不會便秘，減少致癌物質在腸道停留的時間，還能減少泌尿系統發生癌症的機率。
- (七) 不可以暴飲暴食。
- (八) 天天五蔬果：每天吃 5 種蔬菜水果預防癌症發生，衛生署每日飲食指南建議國人每日 3 份蔬菜 2 份水果。

另外，林護理師還告訴小朋友若想瞭解更多有關健康體位的訊息，可點閱 <http://pace.cybers.tw/> 網站。最後以「天下第一拳」運動操圓滿結束今天的健康體位宣導。

