

大專校院推動
增加攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊

教育部

增加飽足感，幫助體重控制

降低血中膽固醇，預防心血管疾病

預防或改善便秘

預防腸道疾病及相關病變

有助於血糖控制

多吃含纖維食物，讓你健康每一天!

Point 1	以全穀取代白飯 未精製全穀糧糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等	Point 2	適度以豆類取代肉類 雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等
Point 3	吃足蔬菜 選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足3份唷!	Point 4	攝取新鮮水果 每天2份新鮮水果，不費用果汁取代囉!
Point 5	每天補充1湯匙堅果種子 堅果種子類含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量囉!	教育部學校衛生資訊網 大專院校推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊 教育部 藍氏基金會 關心您	

淡江大學大傳系學生畢業展作品 - 融入健康飲食議題



國立臺北科技大學水瓶打卡活動 - 宣導喝白開水的好處

淡江大學園遊會市集 - 全校性推廣活動



108年健康促進推動人員進階研習 - 分組討論思考創新方案

