

北醫大保健營養學系舉辦「營養健康促進週」活動



臺北醫學大學保健營養學系倡導注重飲食均衡的疾病預防，而非靠藥物維持或事後治療，並透過傳授營養及飲食方面的知識，促進人們身體健康。該系特於 2016 年 5 月 31 日至 6 月 8 日期間辦理「營養健康促進週」，希望透過兩週的系列互動活動與演講，讓全體教職員能夠在忙碌的生活中，擁有正確的「營養健康」概念。



「營養健康促進週」辦理了兩場講座，5 月 31 日邀請到人氣美女營養師、北醫大校友劉怡里與保健營養學系主任謝榮鴻進行「均衡您的營養與飲食」對談，劉怡里營養師從事減重諮詢近 10 年，以簡單有趣的案例進行分享，使與會者更能容易理解該如何調整本身飲食狀態。【上圖：劉怡里營養師（左圖）與謝榮鴻主任（右圖）】

6 月 8 日的第二場演講，則邀請到運動營養博士吳映蓉演說「實踐您的運動與營養」，吳博士除了以生活化的方式說明上述兩者之重要性及關聯外，亦請到

「Anytime Fitness 健身中心」的健身教練帶著與會者一起動起來，藉由簡單的幾個動作示範，讓久坐的上班族也能在零散時間中活絡身體。【右圖：吳映蓉博士】





除了精采的講座活動，本校教職員及北醫附醫全體職員亦可於活動期間下載「Cofit APP」參加「校長挑戰賽」，以拍照的方式上傳每日飲食，即會有專業的營養師計算熱量和營養素，並給予飲食的建議，並統計一整天的飲食分數，而飲食分數高於校長者，即有機會抽中特別禮物。Cofit APP 同時推薦校園周邊的健康飲食，讓大家懂得如何挑選營養健康又美味的餐點。

保健營養學系主任謝榮鴻表示，許多人做完健檢後拿到報告，看到血壓、血糖等欄位出現紅字，雖然知道是個警訊，但卻沒有積極改善，最後甚至演變成心血管等疾病，還有人只算熱量不看營養素，吃得再少油少鹽，也稱不上健康。期望藉由相關活動，以最輕鬆的方式照顧自己及家人的健康。（文/公共衛生暨營養學院保健營養學系·秘書處）【左圖：活動期間上傳每日飲食，「Cofit APP」營養師就會幫你算出熱量和營養素】【下圖：「Anytime Fitness 健身中心」的健身教練帶著與會者一起動起來】

