

## 卡路里報你知 均衡飲食愛注意

學校要聞

【記者陳昭岑淡水校園報導】想知道你每餐吃下多少卡路里嗎？總務處為落實健康安全校園，讓全校師生吃得更健康，特別請學務處衛生保健組約聘營養師曾怡鳳評估校內各店家銷售前3名美食的卡路里熱量，其中卡路里最高的是雞排和風燴飯，高達948卡，最低的是61卡的高麗菜，詳情請上總務處網頁瀏覽。

成人每天該攝取的熱量約2000卡，究竟如何才能吃得美味又健康，曾怡鳳表示，列出的熱量只供參考，只要均衡飲食，不須限制什麼東西不能吃，別超出標準值太多就行；特別注意的是，油炸食品、肉汁、菜汁及勾芡的食物儘量少吃，這樣就能減少很多沒必要的熱量攝取。

2010/09/27