

花蓮縣政府 115 年度員工協助方案

「營養與健康飲食」健康面講座

6 月 18 日(星期四)

地點：花蓮縣政府大禮堂

時間	主題內容	備註(講師)
13:50~13:55	報到	
13:55~14:00	致詞與介紹講師	人事處組織企劃科 張晉元科長
14:00~14:40	乳品的營養及攝取現況 乳品類是我們不可或缺的營養素之一，它富含人體極易吸收的鈣質，是維持骨骼與牙齒健康的強大後盾；除幫助生長發育外，在重訓後攝取牛奶，可提供肌肉修復所需的蛋白質和醣類。牛奶除了是豐富鈣質的來源，也提供多種維生素，如維生素 A、維生素 B12、維生素 C 及鋅...等等。	倪雲卿營養師
14:40~15:20	全面認識「高鈣食物」 補鈣除了喝牛奶還有其他食物來源嗎？小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜及傳統板豆腐都是極佳的鈣質來源。對於乳糖不耐症或素食者，透過天然食材的靈活搭配，也能輕鬆滿足每日所需的鈣質。	
15:20~16:00	常見補鈣迷思大破解 別再讓錯誤觀念讓您的補鈣計畫功虧一簣。	
16:00	賦歸	

