

中年食力養成班：從吃開始逆轉健康

代謝症候群 OUT！ 課程簡介

- 一、課程時間：114年11月19日（星期三）下午2時至5時
- 二、課程地點：臺南市政府永華市政中心11樓訓練教室
- 三、講師：臺南市政府衛生局社區營養推廣中心-社區營養師陳怡靜。
- 四、課程簡介：

主題	內容
一、開場	1. 健康警訊啟動：中年代謝大崩壞！ 2. 認識代謝症候群五大危險指標（腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯、HDL）
二、為什麼中年後更容易「發福、三高、沒力氣」？	1. 代謝變慢與肌肉量流失的關鍵關係 2. 吃對才有力：預防肌少症的關鍵營養 3. 中年後「肌少」比「變胖」更可怕 4. 每天該吃多少蛋白質？高品質蛋白質的選擇原則
三、三高不高招：我的餐盤均衡飲食法	1. 運用「我的餐盤」設計三高防護飲食 2. 搭配日常生活中容易忽略的控糖、減脂、少鹽的重點分享；自煮或外食族的健康選擇與餐盤比例技巧，以達聰明搭配
四、料理思維轉轉腦：學會自己設計健康菜單	1. 看懂不同料理方式對健康的影響 2. 從各式菜單中練習營養改造，打造健康均衡的一日菜單 3. 互動：小組討論設計「我的健康餐」