

食要健康

健康飲食八大原則

一、維持理想體重

二、均衡攝取各類食物

三、三餐以五穀為主食

四、盡量選用高纖維食物

五、少油、少鹽、少糖的飲食原則

六、多攝取鈣質豐富的食物

七、多喝白開水

八、餐前要洗手、餐後要漱口

