



# 營養諮詢

營養師資歷 - 成大醫院斗六分院營養師 王俞婷營養師

## 深度飲食剖析

對於許多人來說,「吃」是一件很稀鬆平常的事情,且因社會型態的改變,「方便」成了許多人選擇食物的依據。因此營養知識的不足、攝取過多的油脂、蛋白質、醣類、維生素礦物質攝取不足或欠缺選擇多樣性食物的習慣,導致各種慢性病甚至癌症發生的機率增加。

衛生教育組獨有的營養諮詢採預約方式進行,每次與營養師會談時間約1小時,透過「一對一諮詢」,了解自身的生活型態、飲食內容、身體症狀與健康期待,透過生活及飲食型態的調整,改善健康問題。

## 活動時間:

1. 3月15日 (星期二) 上午10點至12點
2. 3月17日 (星期四) 上午10點至12點
3. 4月26日 (星期二) 下午02點至04點
4. 4月27日 (星期三) 上午10點至12點

## 誰適合營養諮詢

- > 三餐老是在外,餐餐大魚大肉,營養不均衡,不知道如何調配飲食
- > 體重過重(BMI > 24)、體脂肪過高 (男 > 25%,女 > 30%)的肥胖族群
- > 三高文明疾病 (血糖、血脂、血壓) 數異常族群
- > 肝內的脂肪(主要成分是三酸甘油脂) 含量超過肝重量的 5% 以上的脂肪肝族群

活動地點: 學生活動中心1樓 衛生教育組診療室

活動名額: 每梯次正取三名 備取兩名

報名方式: 國立雲林科技大學 校園活動系統

主辦單位 : 學務處衛生教育組