

心血管高血脂衛教影片

高膽固醇、 高三酸甘油酯飲食保健	低鈉飲食		高血壓飲食保健	
	飲食原則	外食技巧		
				
選好油脂				
正確用好油 健康跟著走	吃好油- 雞胸肉佐酪梨捲餅	低油高纖 輕食豆漿拌麵	低油低卡 輕食沙拉罐	電鍋料理-低脂高纖- 南瓜雞肉義大利麵
				
低鈉輕食				
遠離高血壓- 得舒飲食	護血壓好料理	懶人低鈉料理- 低鈉西班牙燉飯	萬聖節低鈉料理- 南瓜雞肉蔬菜咖哩麵	500 卡 低鹽高纖健康餐盤
				

臺大醫院營養室
2024.10.28 公告