腦中風衛教影片

糖尿病飲食原則	高血壓飲食保健	高膽固醇、 高三酸甘油脂飲食保健	吞嚥困難飲食原則

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

選好油脂				
電鍋料理-低脂高纖- 南瓜雞肉義大利麵	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	正確用好油 健康跟著走

臺大醫院營養室

2024.10.28 公告