

食物調配

- (一)食物以柔軟淡味為主。
- (二)少量多餐，一天以4~5餐最好。
- (三)進餐時要保持輕鬆愉快的心情。
- (四)食譜經常變化，注意色、香、味，以增加食慾。
- (五)選擇容易消化，具有季節性且新鮮、質好的食物。

(六)依照健康狀態製作均衡營養的食譜。

飲食指南

(一)只吃八分飽，不多吃澱粉食物。

(二)多吃良質蛋白質，如牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉等，可得到充份的鈣質，以預防骨骼變硬、鬆脆。



(三)多吃蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。

(四)避免攝食塩份太高的食物，以預防高血壓。如醬菜、醬瓜、滷肉、豆腐乳等塩漬食品，香腸、雞鴨、臘肉、火腿等臘味食品及肉醬、沙丁魚等罐頭食品。

(五)少吃動物性脂肪及肥肉，以避免罹患動脈硬化、高血壓、腦血管病變等成人病。

(六)不暴飲暴食、不偏食。

(七)少吃不容易消化的食品，如油炸物、蠶豆等。

(八)多喝開水、可促進排泄。

日常生活

(一)定期健康檢查。

(二)隨時保持心平氣和，不急躁。

(三)常常量體重，以保持標準體重。

(四)要有充分的睡眠。

(五)養成有規則的通便習慣。

(六)養成良好的飲食習慣。

(七)少抽煙，少喝酒。

(八)多參加團體活動，或養成良好嗜好，以培養生活情趣，充實生活，例如參加老人俱樂部、早覺會或栽花、種草、下棋等。



臺灣銀行

存款戶升學進修融資

凡本行各種存款戶最近六個月每日存款餘額達萬元以上者為本人或子女升入大專院校或出國留學得申請本融資：

國內升學最高四萬元

出國留學最高廿萬元

期限四年，分十六期平均償還本息

國內升學 出國留學 融資請向本行 各地分行洽辦 各 承辦外匯

