



衛生保健做得好，生活才快樂。(鄭健雄/攝)

酸甘油脂不正常比率分別由研習前之40%、18%、18%，降為研習24%、12%、13%；這些班員在研習前之飲食調查，有喜好油炸食品、豬牛羊肉、西點糕餅及台灣料理等高

熱量食物，三餐以晚餐飲食量最多，早餐最少。經由3個月的研習後，班員認識了食物之熱量及選擇方法，並養成良好飲食習慣。對於三餐飲食量不均現象，不僅出現在肥胖者身上，根據本場在「農村早餐習慣與營養攝取之研究」（張惠真等，1985）及「台灣核心農民午餐習慣之研究」（張惠真、鄭桂芳，1989）顯示，亦發現農民有晚餐吃最多，早餐吃最少的現象，而與營養教育中早餐最重要之觀點正好相反。

### 確立輔導農村衛生保健方向

綜合以上文獻顯示，對未來農村營養保健輔導之走向為(1)加強農村中老年人營養保健工作。(2)加強辦理定期農民健康檢查。(3)繼續辦理維持理想體重班。(4)加強輔導農民之正常飲食習慣。(5)加強宣導均衡營養之重要性。



## 農產品加工系列專書

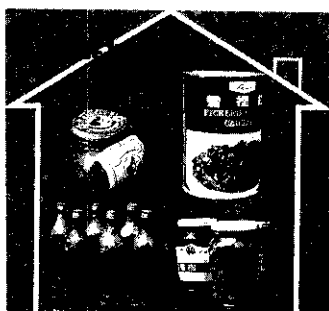
衛生 安全 健康



### 畜產加工

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法  
包括肉品/乳品/蛋品等三大類43篇

230元



### 蔬菜加工

介紹本省民間各種蔬菜加工方法  
蘿蔔乾/黃蘿蔔/雪裡紅/醬筍/越瓜脯等  
16篇

120元



### 水果加工

介紹本省常見水果的加工方法  
分為果汁/果醬/蜜餞/乾果四大類41篇

200元

豐年科技叢書  
全省書局有售  
總目錄函索即寄

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另加掛號郵資45元  
台北市溫州街14號 電話(02)3628148