

許多人以為「養生」就是採用所謂的「生機飲食」，所以就盲目的大啖精力湯、五穀主食，其實過猶不及皆非養生之道，食材來源就是一個很大的問題，除非確認所用食材皆為「有機」，否則一大堆非先進國家進口的東西，連營養標示都不清楚，甚至產地都省略，或者是外盒包裝

與內袋標示不一致，豈能寄望是安全的產品？選擇有產銷履歷的國產品可以給健康多一層保障。

保養自己的身體，要從日常生活做起，均衡營養的天然飲食配合正常作息及適度運動，再加上愉快的心情，就是最基本的養生之道。



▲路竹田媽媽的牧草饅頭為牧草之綠色，番茄饅頭及鮮奶饅頭之水分來自100%番茄及100%生羊奶



▲路竹田媽媽參加百大精品展大秀羊奶美食方法示範



▲虱目魚美食是彌陀農會田媽媽的拿手菜



▲彌陀田媽媽的黃金饅頭可代替紅龜粿作為拜拜禮品很受歡迎



▲仁武田媽媽的牛勞糙米袋飯強調原味、高纖為人氣美食



▲仁武田媽媽班員及部分產品