

家政推廣人員專業訓練紀實~ 從認識國產穀類與蔬果的營養 到如何吃出健康



文/張惠真

為提高家政推廣人員專業知識，本場於5月4日辦理臺中區106年度家政推廣人員訓練，帶領家政人員學習認識國產穀類、蔬果的營養，以及如何吃出健康等系列課程。首堂課程由陳裕星副研究員講授「國產機能性食材功能及應用」，說明全穀食物的保健功效，以及本場在穀類保健食品研發與健康食品案例介紹；陳葦玲副研究員以「越吃越健康~談蔬果中的抗氧化物質與植化素」為題，由營養與相應基因間關係的研究，說明蔬果中的抗氧化物及植化素對人類健康的影響，並教導怎麼吃蔬果才營養。張惠真研究員說明臺灣版「得舒飲食」5原則，這是針對一項經科學及臨床試驗證實能有效降低血壓的飲食治療方法，並示範國產雜糧與蔬果在得舒飲食應用與品嘗。本次活動家政人員參與踴躍，轄區農會家政督導、指導員及家政班幹部共116人參加，在愉快的學習後希望能將所學推廣至農村家政班，善用國產雜糧與蔬果於日常飲食中，達到國產在地飲食及吃得健康的目的。



▲張惠真研究員介紹國產雜糧與當季蔬果在日常飲食之應用(圖/黃麗美)