

## 苗栗縣政府衛生局新聞稿

### 享食健康餐盒 低卡也對味 身體無負擔

為營造大眾健康生活型態，本縣各衛生所輔導餐飲業者製作「健康盒餐」，以當地食材及低卡取向，運用健康概念製作，有別於傳統高鹽、高油、油炸物、加工食品的餐盒，每個健康餐盒重量約 500 公克，熱量控制約 800 大卡，希望業者能提供多樣化的盒餐，讓消費者可以有健康盒餐的選擇，避免攝食過多油、鹽、加工物及熱量攝取，造成身體負擔。

順應時令吃當季的蔬菜，一直是健康飲食推動的原則，進而也促進了在地農產行銷，這是苗栗地區得天獨厚的推動特色，有別於都會城市仰賴其他縣市農產蔬果，可就地取材既新鮮也價格實惠。

全縣自 106 年初推動至今，由鄉鎮市衛生所輔導共提供 57 個品項給鄉親作為健康採購參考，相關資訊，詳見於各衛生所網站。如果您在便當店或者自助餐看見海報或價格表上印有熱量標示，不妨參考健康配套組合餐的概念，選購營養均衡、不超過應攝取熱量的套餐。

衛生局建議成人每日應攝取的熱量，依工作性質與體重而不同，鼓勵推廣健康飲食的同時，也不忘提醒多從事身體活動，強健體魄也消耗更多的熱量，在此建議日常培養健走習慣，因為健走不分年紀，不需花費任何經費，也無個人技巧，或運動傷害疑慮，隨時都可以執行，尤其是輕度工作的上班族，如果每日行走 30 分鐘，以 60 公斤的人而言足以消耗 165 大卡的熱量。

苗栗縣政府衛生局關心鄉親的健康，建議民眾注重熱量攝取及消耗熱量的觀念，培養正確飲食概念，從事適當的身體活動，最好是能夠培養規律運動的習慣，提升健康體能，並控制體重，以減低罹患心血管疾病、糖尿病及癌症風險的發生，讓我們一起打造健康生活型態的幸福苗栗。

<< 苗栗縣政府衛生局 關心您 >>