

纖纖清胃腸

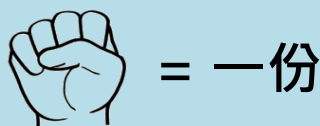
便秘好預防

✓攝取足夠膳食纖維

每日膳食纖維建議攝取量:25-35克



一份水果可攝取
2-3克膳食纖維



= 一份



一份蔬菜可攝取
2-3克膳食纖維



= 一份



三餐至少一餐
主食改吃雜糧
可多攝取3-5克
膳食纖維



= 四份



✓攝取足夠水分

每日水分建議攝取量為
至少6-8杯的白開水

心肝腎相關疾病患者
請洽詢醫師或營養師

✓運動333

每周運動3天
每次運動30分鐘
平均心跳每分鐘達130下



臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

營養室關心您