

# 112 學年度第 1 學期學務處衛保組成果報告

## 週次: 第十一週

2023/11/23 營養健康講座

演講主題

演講內容



講師演講

認真聽講



日期： 2023/11/23 112 年 11 月 23 日及 11 月 30 日 下午 1:00~下午 2:00

地點： 法民大樓九樓

主題： 營養健康講座

主席： 李昆鴻 營養師

參與人員： 49 人+103 人總計 152 人

活動成果： 本場講座說明為何人在生病時，有些人症狀輕微，有些人卻產生嚴重致命的病況，都是因為沒有打好體內健康的基礎，而打好健康基礎的其中一種方式就是在食物中攝取可以提升免疫力的物質，比如說蛋白質是身體細胞的主要成分，也是免疫細胞與抗體的主要原料；豆魚蛋肉類皆是優質蛋白質，能 100% 被身體利用，還有新鮮的當季蔬果，維生素 A、B 群、C、D、E 及各種礦物質，都可以增強免疫系統功能，幫助抵抗細菌病毒的攻擊。