



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：聯合報(B2 台南新聞)

刊載日期：105 年 05 月 03 日

記 者：綦守鈺

嘉藥大設減重班 同學相揪甩油

【記者綦守鈺／仁德報導】嘉南藥理大學有感於學生愛美，使用不當減肥方式導致身體亮紅燈

，成立「嘉藥體重管理達人班」，利用課餘時間測量體位，教導正確減重。

並透過營養師配製的低卡健康便當，以蒸煮清燙取代油炸，使用5蔬果、菇類與糙米飯，搭配肉類等，熱量控制在700大卡以內，讓全校師生都擁有健康的身體。

衛生保健組組長陳昆伯說，大學生作息不正常又飲食不均衡，導致體重過重，影響健康。

學校開設減重班，共有110名教職員生參加，除安排營養師專業諮詢，利用午休時間由營養系學生擔任諮詢志工，協助減重的學生記錄每日飲食、測量體位。

蕭姓大三學生從小體重偏重且愛吃甜食，考上大學時，身高155公分，體重71公斤。去年加入體重管理減重班，8周減掉8公斤，目前也維持58公斤不復胖；今年更成為諮詢志工，分享自身減重經驗。

「大學生一定要養成身體自主管理的習慣」，嘉藥營養師江慧玲表示，市面上除了吃減肥藥，還有斷糖飲食、過午不食與只吃蛋白質的阿金減肥法，不僅不健康也容易復胖。

為讓全校師生都擁有健康身體，校內也為外食族準備1份60元的低卡便當，協助師生減重，「低油、低鈉、低熱量、營養均衡」，絕對是健康飲食的必要條件。

嘉藥體重管理達人班開課，校方安排專業營養師設計健康便當，熱量控制在700大卡以內，要讓師生輕鬆享「瘦」。

記者綦守鈺／攝影

