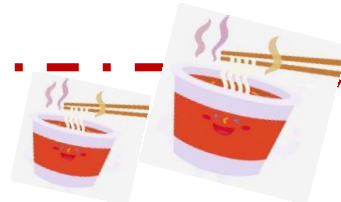


日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
1/14	一	午	薏仁飯	破布子蒸魚	八寶干丁	紅燒冬瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.4	2.8	1.4	0	2.5	1	795.5	
		晚	糙米飯	宮保雞丁	芹香凍豆腐	腐乳肉片高麗	時蔬	花豆麥片湯	水果	5.5	2.9	1.4	0	3	1	832.5	
1/15	二	早	香菇肉末粥		小奶皇包		雞蛋小饅頭			4.5	1.5	0.5	0.1	1	0	500	
		午	糙米飯	佛跳牆	豆瓣粉絲	柴魚結頭菜	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.5	2.8	1.4	0	2.8	1	816	
		晚	韓式拌飯		檸檬雞柳條	玉米花椰	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	5.3	2.6	1.3	0	3	1	793.5	
1/16	三	早	蘿蔔糕		研磨豆漿		小芝麻包			4.5	2.2	0	0	0.4	0	498	
		午	糙米飯	蜜汁干丁	南瓜炒蛋	沙茶茼蒿	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	5.6	2.9	1.4	0	3	1	839.5	
		晚	糙米飯	味噌肉片	京醬干片	脆炒海根	時蔬	肉羹湯	水果	5.5	3	1.7	0	2.7	1	834	
1/17	四	早	日式炒烏龍		白菜豆腐湯		草莓小餐包			4.5	1	0.2	0	1	0	440	
		午	糙米飯	黑胡椒肉柳	義式洋芋	蛋酥白菜	時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	5.6	2.8	1.7	0	4	1	884.5	
		晚	燕麥飯	麻油雞	梅菜筍茸	蛋黃芋丸	有機蔬菜	黃芽排骨湯	水果	5.5	2.7	1.6	0	3	1	822.5	
1/18	五	早	大肉鬆麵包		鮮奶	水煮蛋		黑糖小饅頭			4	1.5	0	1	0.3	0	556
		午	麻醬麵		無骨香雞排*	鮑菇油腐	有機蔬菜	四神湯	水果	5.5	2.6	1.4	0	3.1	1	814.5	

營養小知識

泡麵吃重鹹 20歲就高血壓



泡麵方便又好吃，不少年輕人拿來當成正餐。醫師警告，泡麵的調味包含有超高鈉鹽，如果天天食用，恐將導致高血壓。門診就有愛吃泡麵的20多歲的上班族，年紀輕輕就罹患高血壓。

低鈉鹽 就能少吃幾顆藥

台灣高血壓學會秘書長、台大醫院心臟內科主治醫師王宗道表示，依照衛生署標準，成人每天鈉鹽攝取的上限為2400毫克，但一包泡麵的鈉鹽含量平均為1500至2000毫克，再加上其他食物，一定超過上限。

「只要少吃點鈉鹽，就可以少吃一兩顆藥！」王宗道強調，不少年輕高血壓患者戒吃泡麵、薯條後，每天原本服用兩三顆降血壓藥物，就只需吃一顆。他提醒民眾在挑選食物時，一定要注意包裝上的標示，盡量少挑高鈉鹽食物。如果真想吃泡麵，調味包最好少用，不要全部都撒進泡麵中。

他指出，國內外食人口增加，胖哥胖妹越來越多，45歲以上年輕高血壓患者明顯增多。攝取過多的薯條、泡麵、炸雞、麵線、酸辣湯、烤香腸等高鈉鹽食物，都是導致高血壓的重要原因。

量血壓 不能只看收縮壓

另外，一般人量血壓時，數字較高的是收縮壓、較低的是舒張壓。臨床顯示，年輕型高血壓患者的血壓異常大都出現在舒張壓，警戒值為90，但患者卻高達100多，中風機率大增。

王宗道說，收縮壓、舒張壓兩個數據一樣重要，但門診患者常只看到收縮壓，以為收縮壓數據不要超過140就好，忽略了舒張壓。事實上，舒張壓如果超過100，中風機率就等於收縮壓160至180，相當危險。

資料來源：董氏基金會