

社區營養推廣中心

服務內容

- 提供民眾營養教育
- 個別營養諮詢
- 長者供餐據點及業者供膳輔導
- 辦理社區營養照護人員培訓

社區營養師 可以幫您什麼忙呢？

- 教您選擇讓身體變健康的飲食。
- 幫您評估雙腳愈來愈沒力氣的原因。
- 為您找出沒有刻意減重，體重卻一直往下掉的原因。
- 教您如何為家裡牙口不好或吞嚥困難的長輩備餐。

任何關於飲食和健康的問題都可以先找營養師評估唷！

營養諮詢服務

- ✓營養狀況評估
- ✓營養不良風險篩檢(迷你營養評估量表)
- ✓個人飲食衛教、管灌飲食選擇與製備原則
- ✓轉介服務



如何找到社區營養師呢？

- 高雄市社區營養推廣中心
住址：高雄市苓雅區凱旋二路132-1號5樓
電話：(07) 713-4000轉5212~5216
時間：週一至週五 早上9:00-12:00
下午2:00-5:00
- 高雄市社區營養推廣中心 六龜分中心
住址：高雄市六龜區六龜里民治路16號
電話：(07) 6891244
時間：週一至週五 早上9:00-12:00
下午2:00-4:00
- 預約營養諮詢服務，請撥打上述電話。



營養逗陣來



高雄GO健康

認識肌少症

◀ (Sarcopenia) ▶

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

預防肌少症三大招

熱量、蛋白質要充足

需攝取足量蛋白質，依體重每天每公斤建議攝取1.2 ~ 1.5公克的蛋白質，分散於三餐中食用；建議食物如奶類、黃豆及其製品、魚肉、雞肉等等。



維生素D要補充

適當日曬、攝取含維生素D的食物。
如黑木耳、深海魚、蛋黃與乾香菇



規律運動很重要

規律的有氧運動可以增加肌肉量和肌耐力，減緩肌肉能力退化。

健走、騎腳踏車、游泳、打太極拳都是很棒的運動

