

國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長 / 孫慶國
社址 / 10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com
訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

你看短影音 上癮了嗎?
填寫問卷 參加抽獎!
對象 / 小學生、中學生
期間 / 即日起至10月16日

今日特價 10元

國健署調查國人膳食纖維攝取不足 青少年最缺

李庭芝 / 臺北報導

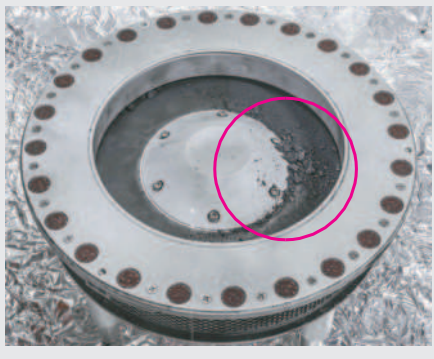
衛福部國民健康署昨天舉辦記者會，推廣「穀 for U 食客吃起來」活動。國健署副署長賈淑麗表示，國人膳食纖維攝取不足，尤其是青少年，僅達建議攝取量的三成至三成八。國健署指出，研究發現，攝取足夠全穀和未精製雜糧可降低糖尿病、高血壓、心血管疾病風險及癌症的發生，若攝取不足，則可能增加代謝症候群等各種慢性疾病的風險。

根據二〇一七年至二〇二〇年國民營養健康調查結果顯示，國人各年齡族群的膳食纖維平均攝取量皆未達建議量，其中以十三至十八歲的青少年最為不足，十三至十五歲男性僅達建議攝取量三成五，女性為三成六；十六至十八歲分別是三成三、三成八。

賈淑麗指出，一天最少應攝取二十五至三十五公克的膳食纖維。她說，膳食纖維食物沒有精製食物好吃，因此希望有系統的提高膳食纖維餐點的可近性，感謝企業和店家響應，讓膳食纖維更能隨手可及。

國健署表示，膳食纖維可預防或治療便秘、維持腸道健康，控制血糖與血脂，增加飽足感並維持健康體位，還可預防高血壓、第二型糖尿病、心血管病等慢性病。常見的膳食纖維食物有糙米、地瓜等全穀和未精製雜糧，以及蔬果。此次「穀 for U 食客吃起來」活動從十月五日至十一月二十日辦理，號召業者提供全穀和未精製雜糧餐點，有超過一萬家店家參與。

國立臺灣師範大學
2023-2024 第五屆 科普閱讀力大賽
SmartReading Contest
10/31前 團報限時優惠中
立即報名



文 / 王士誠
圖 / 美聯社

小行星樣本含碳、水 有助了解生命起源

美國國家航空暨太空總署 (NASA) 十月十一日表示，從小行星「貝努」上採集到的塵埃樣本，含有豐富的水與碳，有助解開生命起源之謎。九月二十四日，NASA 太空探測器「歐塞瑞斯號」將貝努小行星的塵埃樣本帶回地球，NASA 指出其中富有碳元素與水。有科學家主張，地球曾遭含水的小行星撞擊，才演變為適合生命存在的行星；貝努的塵埃樣本，可以為這種主張提供佐證。圖為歐塞瑞斯號的樣本收集器，紅圈處即貝努的塵埃。

國語日報文化中心
2024. 1.22 ▶ 24 三天全日營隊
12/20 前，特惠價5980元 (原價6980元)。

3 days

GAME 1 媒體識讀
GAME 2 日常法律
GAME 3 模擬法庭

除了專業法律課程，更強調大量討論與遊戲互動。豐富日常法律知識，培養媒體識讀能力。快來報名寒假課程，全面提升判斷力與表達力！

最好玩的 寒假法律課
兒少法律與媒體素養營

詳情請洽國語日報九樓：
02-23921133轉1901-1903
國語日報聯手超人氣法普團隊「法律白話文運動」策畫