

8 成上班族蔬果量不足 這樣吃營養不 NG

上班族每日超過 8 個小時處於職場環境，多數人因忙於工作，常常以外食解決三餐，容易忽略自身健康。依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內職場員工超過 8 成(83.0%)每日食用蔬果量未達三蔬二果的建議量，且近 4 成(39.2%)體重超標，提醒民眾每日應攝取豐富蔬果及一份堅果。



圖片來源: 衛生福利部國民健康署- 每日飲食指南手冊

根據國民健康署 107 年新版「每日飲食指南」建議，每日飲食中的油脂與堅果種子類，應包含至少一份為來自原態及高維生素 E 來源的堅果種子類食物，來「取代」精製過的食用油 (一份堅果如杏仁果為 7 公克，約 7 顆杏仁)。這些食物以原來的型態吃入，可同時攝取到各種各樣有利健康的必需營養素與植化素，比起經過精煉的食用油，為營養更豐富的飲食油脂來源。

此外，「杏仁果」為鈣、鐵等營養素的來源及富含維生素 B2、維生素 E，高量的膳食纖維建議每日適量食用，讓長時間久坐辦公桌前、缺乏運動，易有便秘及營養不均衡的上班族，促進腸道蠕動，同時可提高飽足感，午後嘴饞想吃零食時，也能讓身體無負擔。



創立超過百年，美國加州品牌【藍鑽杏仁】是全球最大的杏仁種植、加工和供應商，總計出口超過 100 個國家。其工廠以最嚴格的食品品質標準建立，並設有專業實驗研發中心，堅持最高品質及創新的產品，使用天然配料調味，無添加防腐劑、香料與色素，經過嚴密繁複的製程工序，保有杏仁果新鮮脆度口感與絕佳頂級風味。

上架通路：家樂福、台鋁、Jasons、CitySuper、新光三越、微風、裕毛屋、鮮綠市集、HOLA、美福食集、大樂、生活工場、誠品市集、咖樂迪咖啡農場