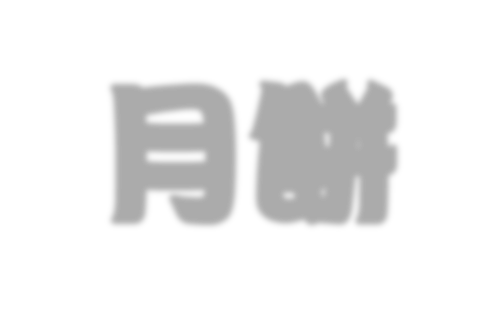
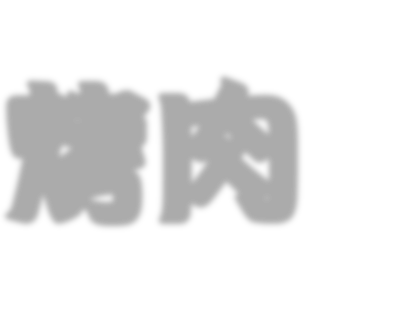
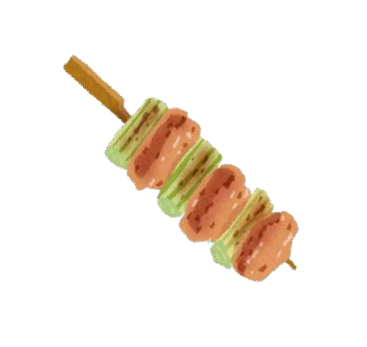
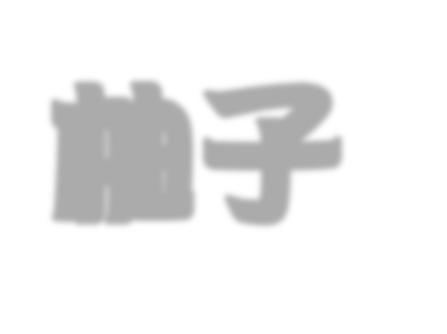
1110101期 111.09.07出刊



請張貼公布

1. 用白肉取代紅肉，少用加工品
2. 多吃低脂豆製品如板豆腐、五香豆干等
3. 肉串混和香菇、玉米筍等
4. 肉片可搭配生菜一起吃
5. 看標示挑選低熱量的月餅
6. 月餅可與朋友家人分著吃
7. 避免含肥肉、蛋黃的月餅
8. **酌量使用避免腸胃不適**
9. **勿與降血脂、降血壓藥一起食用，避免產生不良反應**

全盛美食有限公司製

選擇無糖茶，拋開含糖飲料，解甜膩又減糖