

2013-05-31 

## 亞洲大學保健系舉辦保健小站活動！---

保健小站活動，定期提供健康餐盒，宣導健康營養的知識、食用油品選擇與安全及骨質密度檢測。



圖說：樂齡大學學員為同學進行皮膚骨質檢測與保養品安全問卷調查。

毒澱粉事件爆發之後，民眾格外注意健康飲食！亞洲大學（Asia University, Taiwan）保健系舉辦「保健小站」活動，除了定期提供健康餐盒、骨質密度檢測和保養品微生物檢測外；5月27日至30日特別舉辦美味佳餚等你嚐、家庭用油脂的選擇、優良化妝品選購與皮膚老化與保養、開啓身體密碼&養身與養生等活動，吸引不少師生參與。

保健系主任黃佩珍指出，該系「保健小站」活動，定期在資訊大樓一樓廣場前，推出健康餐盒販售，特製少油、少鹽少糖、多蔬果、均衡、衛生又有熱量標示的便當，便當裡不僅含豐富的營養，裡面的菜色也使人食指大動。營養便當配的不同菜色，如心心相印甜蜜蜜G腿便當、義大利麵、壽司等都有不同的營養，且可口好吃。

此外，「保健小站」還推出免費骨質密度檢測，為現場師生骨骼健康把關，現在的人時常坐在電腦前，缺乏運動，飲食方面有時也不均衡、不營養，更不知道去攝取鈣質方面的營養，也不知道自己的骨骼密度是多少？都可透過「保健小站」檢測，獲知骨質健康狀態；同時推出居家食用油品選擇與安全事項宣導，提醒師生每天所用油品是否符合規定。

保健系化妝品組則以保養品微生物檢測，用市售及自製保養品之微生物檢測結果來告訴大家裡面的成分有哪些，保健系副教授李傳珍看到檢測結果後說：「喔！原來保養品裡面是這些東西呀！我今天才知道。」，這活動也讓大家了解，不管男女使用保養品時，都要了解保養品裡面的成分，才有健康保障；亞洲大學進修推廣



圖說：「保健小站」提供健康餐盒，同學踴躍購買。

部的樂齡大學學員們，也特地在5月29日一起參加皮膚檢測與化妝品安全宣導活動，反應相當熱絡。

保健系助理教授黃千純指出，保健系的課程以多實作活動方式為特色，此次將課程中融入服務學習的精神，同學把所學的知識以實際的養生美味餐點、居家保健概念、食品安全、皮膚檢測、化妝品安全檢測等，在保健小站中學會服務貢獻的精神；並更深刻體驗學習目的。

保健系一年級林凌鈺同學也說，「保健小站」製作的便當，真的很好吃，又有熱量標示，知道自己吃了多什麼進去，她跟同學經常會來買「保健小站」便宜又好吃的便當。



圖說：安全健康食用油品宣導海報，張貼在資訊大樓醒目地點。