

宜蘭地檢署辦理法治及生命教育課程

飲食與健康緊密相關，不僅影響身體健康，還對我們的精神健康有重要影響。隨著對飲食與健康的研究日益深入，人們越來越重視飲食與心理健康之間的聯繫。

宜蘭地檢署於112年8月7日邀請邱柏諭營養師分享「飲食習慣與健康思維」的新觀念，並從認識營養與食物迷思、飲食對我們的影響及調整飲食習慣你可以怎麼做三大主題切入說明。

認識營養與食物迷思是培養健康飲食習慣的基礎。我們需要了解食物的營養成分，包括醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水等六大營養素。在追求健康的飲食選擇時，我們應該摒棄一些食物迷思，例如咖啡危害身體健康、減少鈉攝取量、喝蔬果汁可以取代新鮮蔬菜等。

飲食對我們的影響不僅體現在體重和腰圍上，還涉及到情緒和精神健康。高糖、高脂肪等「垃圾食品」不僅會導致體重增加，還可能引起情緒和精神健康問題。此外，飲水不足也會影響心理健康，脫水會影響注意力和思考清晰度，讓人難以集中精力。

為了調整飲食習慣，我們應該遵循均衡飲食的原則，確保攝取多種營養素。營養學家指出，均衡飲食不僅可以改善心理健康，還能預防抑鬱。腸道細菌與大腦之間有著密切的聯繫，均衡飲食可以為大腦提供所需的營養，改善大腦細胞之間的信號傳導，維持樂觀的情緒。

最後，宜蘭地檢署亦藉此機會向參與上課的學員呼籲反賄選的重要性，並推廣新興毒品的種類和危害、反詐騙165專線及修復式司法，期許透過宣導，讓法治觀念潛移默化於民眾生活中。

活動名稱	112年宜蘭地檢署緩起訴處分被告命接受法治及生命教育課程暨反毒宣導	宣導日期	112.8.7
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	22人



邱營養師簡介教育課程主題。



營養師說明習慣的養成緣由。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	112年宜蘭地檢署緩起訴處分被告命接受法治及生命教育課程暨反毒宣導	宣導日期	112.8.7
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	22人



學員認真聽講。



營養師說明三大營養素對身體的重要性。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室