

宜蘭地檢署辦理法治及生命教育課程

飲食與健康之間有著密不可分的關係，影響的不僅僅是我們的身體健康，還對精神健康有著深遠的影響。隨著研究的深入，飲食與心理健康之間的聯繫逐漸受到廣泛關注。

113年8月19日，宜蘭地檢署邀請了營養師邱柏諭進行了一場以「飲食行為與健康思維」為主題的講座。講座從三大主題入手，分別探討了營養與食物迷思、飲食對健康的影響及如何調整飲食習慣。

首先，認識營養與破除食物迷思是培養健康飲食習慣的基礎。我們需要深入了解食物中的六大營養素：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水。對於健康飲食的追求，我們應摒棄一些常見的誤解，例如「咖啡有害健康」、「應減少鈉攝取量」以及「蔬果汁可以完全取代新鮮蔬菜」。

其次，飲食對健康的影響不僅表現在體重和身材上，還與情緒和精神健康息息相關。高糖、高脂肪的「垃圾食品」不僅會導致體重增加，還可能引發情緒波動和精神健康問題。此外，飲水不足也會對心理健康產生負面影響，因為脫水可能導致注意力下降和思維不清晰，影響工作和生活效率。

最後，在如何調整飲食習慣方面，營養學家建議我們應遵循均衡飲食的原則，確保攝取多種營養素。均衡的飲食不僅有助於改善心理健康，還能有效預防抑鬱症的發生。腸道菌群與大腦之間有著緊密的聯繫，均衡飲食能為大腦提供必要的營養，促進大腦細胞間的信號傳遞，進而維持積極樂觀的情緒。

此外，宜蘭地檢署藉此機會向學員介紹新型毒品的種類及危害，並宣導反詐騙165專線及修復式司法的概念，期許透過這次活動，能夠強化民眾的法治意識。

活動名稱	113 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	宣導日期	113.8.19
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	23 人



邱營養師說明國人常見飲食問題。



營養師說明如何改變飲食習慣。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室