



何韋琳博士
言語治療顧問
Dr. Diana Ho
Speech Therapy
& Consultancy
關懷 服務 分享

中年人的營養



內容：

- 什麼是三高（高血壓、高血脂（膽固醇）、高血糖），對身體有什麼影響？
- 為什麼人到中年後「食少少都好容易肥」？中年人均衡飲食的「食物金字塔」和年青人不同嗎？
- 如何避免三高？是否多菜少肉就可以了？不吃澱粉質就可以減肥嗎？
- 骨質疏鬆、骨折、容易跌倒是否因為缺乏那些營養？是否一定要飲高鈣奶才能預防？有其他食物或飲品可以取代嗎？
- 食素是否較健康？食素如何達至均衡飲食呢？
- 有什麼食物可以減慢身體老化/退化嗎？

日期：二零二零年八月二十二日（星期六）

時間：下午三時至四時

地點：香港上環 德輔道中 166-168號 E168大廈 13A室

費用全免

講者：蘇永源先生（英國註冊營養師）

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系臨床老年學理學碩士

英國歐斯特大學及香港大學專業進修學院人類營養學及營養治療學深造文憑

香港大學食物及營養學理學士

自2004年擔任聖雅各福群會社區營養及教育服務中心營養師

報名：請透過連結報名，提交報名資料後會獲成功報名的確認電郵。