

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：如何正確補充維他命

三、衛教日期：98年04月14日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：王子南營養師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

---

那些人會吃維他命丸？

- 現代人工作忙錄
- 外食人口增加
- 無法顧及飲食上的均衡
- 在健康信念的追求下

如何選擇綜合維他命？

一顆綜合維他命就能滿足一天所需的營養素。該如何選擇與使用？

- 看清楚它的成分標示
- 選擇溶解度好的維生素
- 買大廠，有認證標示的
- 注意到期日
- 價錢 - 不是最貴就是最好的

需要選擇天然的嗎？

基本飲食不均衡，但多少還是能吃到一些蔬菜水果，就不用特別去吃天然的綜合維他命。

維他命怎麼吃最好？

- 吃的頻率
- 吃的時間
- 吃的方法

如何選擇綜合維他命？

- 看清楚它的成分標示
- 選擇溶解度好的維生素
- 買大廠，有認證標示的
- 注意到期日
- 價錢

感恩！

不備慈濟醫院過敏免疫中心