

限時免費分析 / 上傳食物照 ~ 讓營養師幫你揪出飲食盲點！

該放冰箱還是常溫 水蜜桃保存你做對了嗎？

黃揚名：你怎麼跟孩子討論老這件事情？

爸爸要進安寧病房了，我該如何陪伴他？

伊佳奇：「會上錯菜的料理店」？失智症友善環境是行動

郭姿均：止痛、通經！薑黃好處多到講不完

黃馨慧：他人在陰天，我們不能在太陽下

## 封面故事

---

【閱讀全文】拆解 1 2 大外食營養統統不及格

外食族危機 高油精緻少蔬果

補足營養素，先從均衡、多元做起

國民營養法躺暗櫃35年 全民健康無人顧

打破外食不均衡魔障！專家教你這樣吃

「我的餐盤」這樣搭就對了

1 8 款外食早午晚餐搭配

在家自「煮」一鍋食，快速自主好健康

自煮共食，打造兼具美味和人情味的辦公室

3 步驟，健康一鍋食輕鬆上桌

在家快煮 9 訣竅