

**臺南市112學年度港東國民小學
健康促進相關學校活動成果表6-3-1**

活動名稱	配合社區健康需求，提供相關健康資訊或服務		
活動日期	參加對象	學生	教職員工
112年2月起	參加人數	146	15
簡述活動內容	提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務，如戒菸服務、慢性病照護等醫療資訊；簡易傷病處理及各項健康資訊諮詢。		

佐證資料



由校配合社區健康需求，聘請專業人員辦理相關健康促進講座，提供社區居民諮詢及健康服務。

學校聘請專家和社區醫療機構合作，舉辦健康講座、工作坊等健康活動，望能提高社區居民對健康的關注和認識



【健康與營養專欄】
蛋白質食物有哪些？高蛋白質食物排名、攝取量建議
解鎖白蛋白天下綠體中心 - 劉淑萍

蛋白質食物有哪些？一天要吃多少蛋白
蛋白質食物早餐可以吃什麼？本文整理了蛋白質攝取建議、高蛋白質食物排行以及蛋白質攝取不足或過多的影響，提供參考。

食物名稱	每100g蛋白質含量
雞蛋	12.6g
牛奶	3.2g
豆腐	8.0g
魚肉	18.0g
雞肉	19.0g
牛肉	20.0g
豬蹄膀	20.0g
豬蹄膀	20.0g
豬蹄膀	20.0g
豬蹄膀	20.0g
豬蹄膀	20.0g

高蛋白質食物排名
高蛋白質食物有很多，又可分為植物性蛋白質和動物性蛋白質。肉類、海鮮等動物性蛋白質，其蛋白質含有完整胺基酸，以下為經電腦資料庫取得的 10 大高蛋白質食物排行及每 100g 的蛋白質含量：

蛋白質有哪些好處？
蛋白質是很重要的營養素，會參與身體的成长、發育、修復等過程。根據美國、台灣衛生局醫院的資訊，蛋白質的好處包括：
1. 促進長高發育：蛋白質是細胞的重要組成成分，影響人體的生長和發育。
2. 修復組織：蛋白質具有修補的功能，能加速傷口癒合、修復受損組織。
3. 提升免疫力：蛋白質可協助維持、強化免疫系統。
4. 體重管理：蛋白質能增加飽足感，有助於體重管理。

蛋白質攝取不足即感
1. 肌肉流失
2. 免疫力下降
3. 骨質流失
4. 貧血
5. 防止肌肉流失
6. 防止骨質流失

蛋白質攝取過多即感
1. 增加腎臟負擔
2. 增加尿酸
3. 增加膽固醇
4. 增加血壓
5. 增加心臟負擔
6. 增加肝臟負擔

蛋白質攝取過少、過多的症狀、資料來源：國健署、醫藥、劉淑萍、伊美、33 位分子生

與社區醫療機構合作，辦理健康講座、座談會，向社區居民傳遞最新的醫療知識和健康資訊

運用每學期發行一次的港東兒童校刊，提供相關健康資訊，供學生、家長、社區居民參考利用