



<h3>鮭魚好營養</h3> <p>主要營養素 C: 0 P: 23.6 O: 6</p> <p>豐富蛋白質 增進身體組織，運動後增加肌肉合成</p> <p>Omega-3脂肪酸 人體無法自行合成，減少發炎反應，有益心臟及大腦功能</p> <p>推薦烹調方式 炙燒、燻烤</p>	<h3>鮪魚在旗津</h3> <p>主要營養素 C: 0.1 P: 23.3 O: 2.3</p> <p>微量元素硒 增強抗氧化系統，有益於防癌、抗衰老</p> <p>維生素vit E 維生素E有助於維護免疫功能，正常運作，增加免疫力</p> <p>小心鮪魚罐頭 鈉含量太高</p>	<h3>台南虱目魚</h3> <p>主要營養素 C: 0.2 P: 21.8 O: 9.5</p> <p>礦物質鉀與鈉 大量鉀汁，電解質成分可以補充元素</p> <p>推薦料理 虱目魚粥 少油燻煎</p>
---	---	--

【吃魚會變聰明還幫助減重！營養價值很高的3種魚】

你改名了嗎？我鮭魚啦～

「我身為於魚類，富含Omega-3脂肪酸的DHA及EPA，能夠增強記憶力及學習能力、改善肥胖引起的體內發炎哦，每100公克的我含有：

C 碳水化合物：0，畢竟我是魚嘛！

P 蛋白質：23.6克，真的很多哦（挺胸）

O 脂肪：6克，都是好油很棒啦，可以預防心血管疾病
我的出油量不錯啦，煎我的時候可以不用再加油了喔！

今天我也推薦2位我的朋友：鮪魚、虱目魚」

旗津黑鮪魚哥

鮪魚哥就不一樣啦，要煮熟吃最好用一小匙油（～5克）烹調，肉質才不會太柴或口感太硬哦，更多的營養資訊在圖片上，可以點開來看

春夏都適合吃的 台南 虱目魚粥

蛋白質、礦物質、維生素含量都高，滋補又不易胖，傳統小食又有家鄉味（擦口水），虱目魚兄可乾煎、煮粥或煮湯，也很棒吧

跟我說，你喜歡我多一點，

還是喜歡鮪魚、虱目魚呢？嗯？

部分糖尿病患、腎功能不佳患者，或須要限制蛋白質攝取的人，

吃我們不要過量哦，要吃多少記得先找營養師嘿

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

