

營養室--何明華營養師



● 現職：

臺大醫院營養室營養師

● 專長：

一般營養諮詢、孕期及產後營養照護、老人營養照護

● 學歷：

國立陽明大學醫學院解剖學及細胞生物學研究所碩士

實踐大學食品營養與保健生技學系學士

● 經歷：

木生婦產科診所營養師

● 貼心小叮嚀：

每段生命期都有不同的營養需求，孕育新生命是女性人生中美好的事情之一，俗話說一人吃兩人補，媽咪們應選擇健康的飲食型態，攝取足夠的維生素、礦物質及鈣質，讓小寶貝在媽媽肚子裡就開始建立均衡飲食的良好習慣。

而隨著年紀的增長，人體的生理狀態逐漸衰退，各種慢性病、牙口及吞嚥功能不佳或味覺不靈敏等，經常影響老年人的進食情形，透過營養照護了解老人家營養素容易缺乏的部分，選擇適當的食物種類，並提供軟質、好消化的食物質地，讓每位長者仍能攝取到美味且營養滿分的餐點。

門診時間：掛號