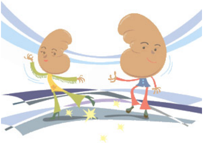
[illegible]

[illegible] [illegible]
[illegible], 02 [illegible] 2011 00:00 - [illegible] [illegible], 18 [illegible] 2013 10:14



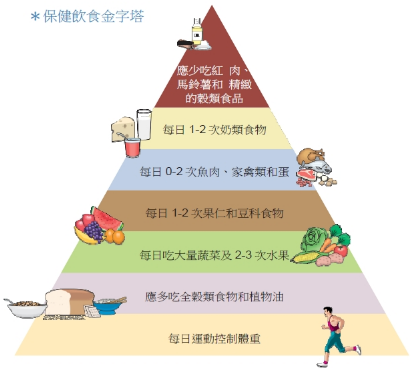
[illegible]

[illegible] 1.[illegible]

2.[illegible].[illegible].[illegible]

3.[illegible]

4.[illegible]。


＊保健飲食金字塔
應少吃紅 肉、馬鈴薯和 精緻的穀類食品
每日 1-2 次奶類食物
每日 0-2 次魚肉、家禽類和蛋
每日 1-2 次果仁和豆科食物
每日吃大量蔬菜及 2-3 次水果
應多吃全穀類食物和植物油
每日運動控制體重