



# 目錄

## 目錄

壹、 緒論 .....	3
一、 研究動機 .....	3
二、 研究目的 .....	4
貳、 正文 .....	5
一、 外溢保單 .....	5
(一) 保單特色 .....	5
(二) 推廣目的 .....	6
(三) 具體對策 .....	7
二、 如何「擇食及飲食」呢? .....	8
(一) 只吃食物的原型 .....	8
(二) 多吃優質的食材 .....	9
(三) 建議飲食 .....	11
參、 醫療 .....	12
一、 飲食控制 .....	12
二、 運動強身 .....	12
肆、 結論 .....	13
伍、 建議 .....	13
陸、 資料來源 .....	14