

# 懂了營養， 讓自己與全家人更好

生活用得到的營養 · 生活美食學

陳予倫營養師



# HELLO!

我是陳予倫營養師，也可以叫我Helen  
曾職業於預防醫學中心、長期照護機構、生醫公司等  
「營養」對我來說，既是學深論證也是日常生活  
以實證科學為基底，轉換成大眾語言  
期望大家都能從營養著手，讓生活更美好！

*Helen Dietitian*

NEXT →



# ABOUT

## 專長 / 證照 / 經歷

- 鴻海集團康聯生醫 預防醫學營養師
- 長期照護機構 居家營養師
- 體重與慢病管理 營養師
- 長照專業醫事人員
- 中華民國健身C級指導員
- 化妝品原料研發管理師
- 保健食品工程師
- 中餐烹調丙級技術士
- 烘焙丙級技術士

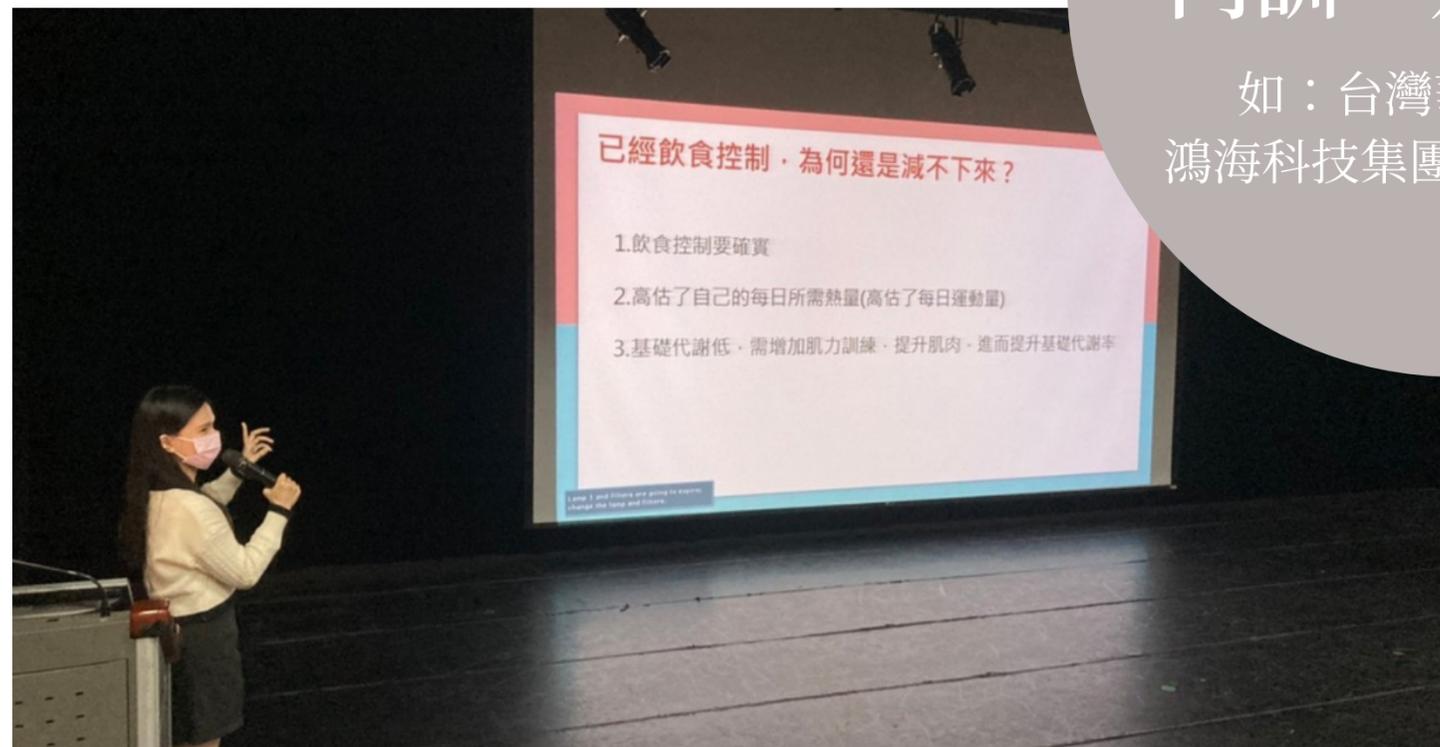


- 健康管理 / 減重個案管理、長照2.0營養服務、企業VIP照護
- 健康調配 / 行政院菜單設計、鴻海集團富士康中國員工餐廳健康餐盒專案
- 企業演講 / 數場企業、校園講座，如：台灣華特迪士尼、鴻海科技集團等
- 文章撰稿 / 多篇企業、報章雜誌、媒體受邀撰稿
- 產品開研 / 為品牌端、醫學大學新創生技公司打造熱銷保健品



## 企業講座 內訓、媒體露出

如：台灣華特迪士尼  
鴻海科技集團、東森購物等



已經飲食控制，為何還是減不下來？

1. 飲食控制要確實
2. 高估了自己的每日所需熱量(高估了每日運動量)
3. 基礎代謝低，需增加肌力訓練，提升肌肉，進而提升基礎代謝率



## 校園、企業講座與主題課程教學

如：崇右科大、104校園職涯探索講師等

### 依需求打造合適授課對象之課程、講座

- 對象舉例如：上班族、大學校園、高中職等，各年齡層皆可編排適宜課程
- 類型：烹調實作/菜單設計教學、主題講座、特約健康諮詢等。

# 媒體文章刊載

平面、數位媒體撰稿，如：廣播電台、早安健康、早安鴻海、人間福報、天下雜誌、迪卡農等

**四大面向健康管理 預防心血管疾病**

結合穿戴式裝置，全面掌握身心狀態

**癌** 症每年奪走近5萬條人命，高居十大死因之首。然而，在十大死因中，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病及高血壓，都屬心血管疾病。上述四者疾病失去貴生命數，繼2016年超越癌症，堪稱致命。

高油鹽糖、久坐、是心血管元兇

營養師陳子倫說，預防三高、肥胖等慢性病，飲食首重攝取均衡多樣化，且以天然原型食物為優先並注重攝取足夠纖維，建議透過以下方法調整日常飲食，打造良好飲食計畫：

①少油炸、油煎、油酥類食物；避免反式脂肪破壞血管內細胞，容易誘發全身發炎。

②多新鮮蔬果：各式蔬菜中富含多種抗氧化營養素、植化素（類黃酮、花青素、茄紅素等）及礦物質，都是抗氧化、抗發炎的重要成分。

③選擇優質脂肪：例如鮭魚、堅果等富含Ω-3脂肪酸、維生素A及維生素E等，Ω-3脂肪酸能清除體內自由基，抑制發炎因子的產生；維生素E則可保護細胞，讓身體組織免於發炎反應及自由基的傷害。

④選擇優質脂肪：例如鮭魚、堅果等富含Ω-3脂肪酸、維生素A及維生素E等，Ω-3脂肪酸能清除體內自由基，抑制發炎因子的產生；維生素E則可保護細胞，讓身體組織免於發炎反應及自由基的傷害。

二、運動提升代謝、促血液循環

研究發現，一周4至5次、每次至少30分鐘的運動習慣，有助於維持心臟的良好狀態；甚至有研究指出，身體活動能降低基因中罹患心臟疾病的風險。

關於迪卡農 運動分類 運動建議 賽事分享

迎接炎夏~甩開! 揪伴減重享輕

連假過後，是否肚子的脂肪也成長了不少呢？現在人普遍有體重過國際癌症研究機構（International Agency for Research on Cancer，簡稱IARC）整體發病年齡層已降低至20-50歲，而肥胖程度

運動，好難瘦怎麼辦？

氣席中，天氣熱易口渴，手搖杯更是一杯接一杯，於冬天抵，整體而言使得瘦身更加困難，伊

NEXT →

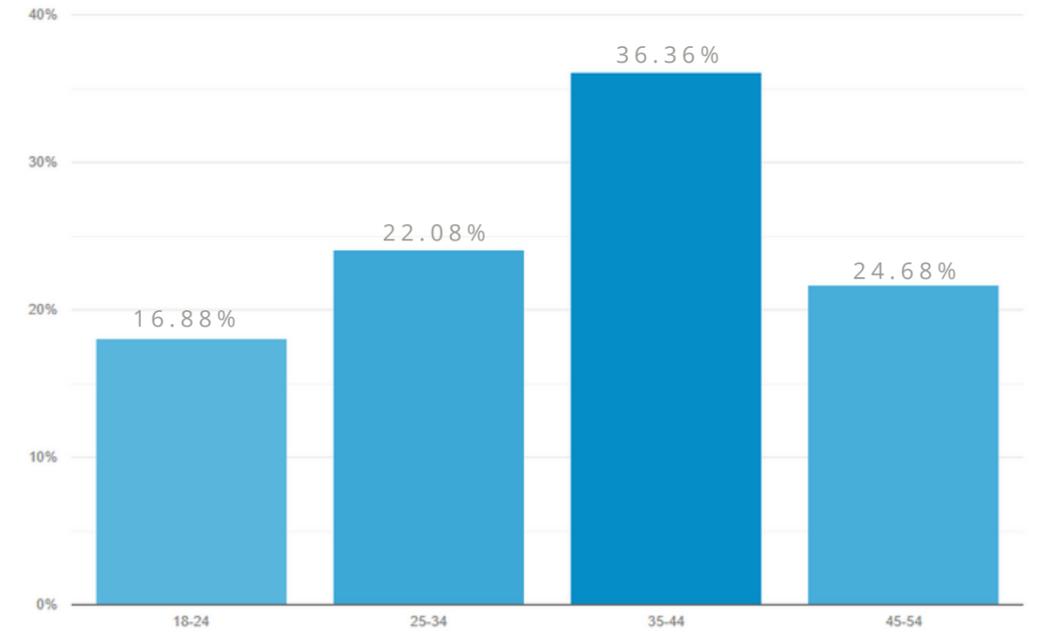
# 自媒體運營 個人官網

- 推廣保健知識、食譜、環境友善/SDGs相關議題、知識型懶人包等
- 流量來源主要為-自然搜索
- 年曝光流量31萬
- 人氣文章SERP平均搜索排名為第一頁



The screenshot displays the Tastywhy website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Home', 'About Tastywhy', 'Life Style', 'Dietary Health', 'Sustainable', 'Personal Growth', and 'Partnership'. Below the navigation bar, the main content area is divided into several sections:

- 消化問題保健**: 懶人包-用食療打造健康腸道!
- 疫情下的食療 #1**: 黃酮類是什麼? 日常飲食如何對症應用
- 近期文章**: 食記 | PASTAIO 手工義大利麵 光復區 菜單訂位! 你沒嘗過的義大利麵味道!; 食譜 | 涼拌A菜心 | 涼拌爽脆雞絲每天吃; 食譜 | 營養師級台灣虱目魚蚵仔煎 | 雞湯燉雞食物 | Omega-3+維生素D滿滿!
- 文章分類**: 獲取分類
- 近期留言**: 食記 | PASTAIO 手工義大利麵 光復區 菜單訂位! 你沒嘗過的義大利麵味道!; 食記 | 052 | 於 (
- 乳鐵蛋白的功效是什麼? 抗病毒嗎? 為什麼要和益生菌一起吃?**
- 兒茶素抗新冠病毒? 好處有哪些? 哪些食物含有? - 陳予倫營養師生活美食學**
- 全世界都在討論的潔淨標章是什麼? 翻轉餐桌的飲食革命**
- 什麼是潔淨標章?**



## ▲ 網站客群年齡層參考

The screenshot shows search results for '白米的營養' (Nutrition of White Rice). It lists the average ranking and the top 5 search results for various related terms:

- 白米的營養**: 平均排名: 5.2
- 白米營養**: 平均排名: 3.8 (排名前五的搜索結果)
- 白米營養**: 平均排名: 5.5
- 白米營養成分錶**: 平均排名: 2.7 (排名前五的搜索結果)

## ▲ 網站SEO排名參考

# 自媒體運營 痞客邦平台

- 飲食、知識、食記等綜合性文章
- 流量來源主要為-自然搜索
- 高平均瀏覽時長
- 年平均曝光率68.2萬
- 人氣文章SERP平均搜索排名為第一頁



陳予倫營養師-生活美食學

將大舉化小，將生活过好，記錄生活中的吃喝玩樂+減肥瘦身+運動休閒+健康  
保健 合作邀約: youhert121@gmail.com

【食記】台北公館美食墨洋拉麵-泡系拉麵推薦菜單| 好吃到冒泡? | 公館拉麵 | 台北美食 | 生活美食學-陳予倫營養師

MAR 28 2023 | Yuyu 發表在 痞客邦 | 留言(0) | 人氣(52) | 讚(0) | 轉(0)

你和其他 4 人都讚過這篇。

各位，你們期待的拉麵系列又來了！  
繼過上次的濃厚系墨洋拉麵，這次的泡系拉麵真的不能再錯過啦！

墨洋泡系拉麵  
台北公館美食系列

更多文章請前往：生活美食學官方網站  
按讚追蹤給予給給買

Facebook

生活美食學-陳予倫營養師  
180 位粉絲

生活美食學-陳予倫營養師  
關於牛與牛奶  
照片中黑白色的乳牛製作荷蘭牛  
是台灣目前唯一生產用品種  
出生後420天就會配種，然後懷孕280天  
(和人差不多)後就產奶，開始泌乳……  
顯示更多

個人資訊

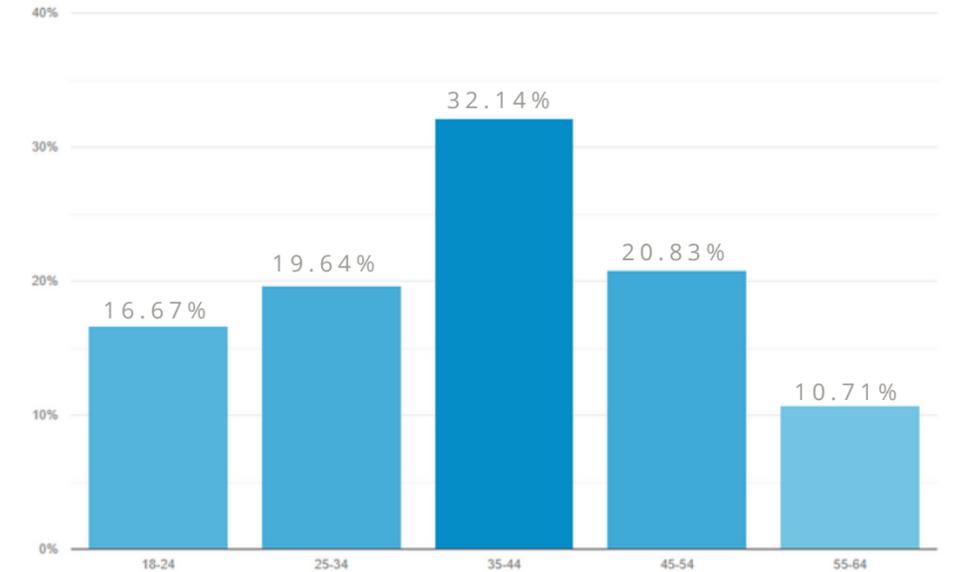
凱薩大飯店住宿環境文 請看這篇 →

住飯店最舒服的大概是一起床就有得吃！  
住宿的房客不需拿餐卷就能到餐廳享用早餐(因為沒有餐卷，只需報房號，櫃台會登記)

想去凱薩飯店的你先等等，接下來一起體驗「雲吃播」後再衝！

文章目錄

- [墾丁凱薩大飯店早餐用餐資訊\(發現西餐廳\)](#)
- [墾丁凱薩大飯店發現西餐廳環境與餐點吃什麼?](#)
- [墾丁凱薩大飯店早餐食用心得與重點](#)
- [墾丁凱薩大飯店營業資訊](#)



▲ 網站客群年齡層參考

Google 搜索  
訪問者如何在Google 上找到您的網站

平均網頁瀏覽時間  
3分4秒  
↗ 10%

搜索次數最多的查詢

- 1 咚咚咚咚豬台南  
平均排名: 9.5
- 2 墾丁凱薩早餐  
平均排名: 4.1 ▼ 排名前的搜索結果
- 3 台南咚咚咚咚豬  
平均排名: 8.8
- 4 咚咚咚咚豬。韓國烤肉吃到飽(台南東區中華店)  
平均排名: 8.9
- 5 咚咚咚咚豬。韓國烤肉吃到飽(台南東區中華店) 菜單  
平均排名: 7

▲ 網站SEO排名參考

# 講座主題範例與其他服務

## 體重管理

高效減重·科學代謝體控法!  
外食必勝減重法  
間歇斷食與減重應用  
腸保健康·從腸計議



## 保健品相關

生醫企業產品客製化課程  
生醫企業業務銷售內訓客製化主題  
如何正確挑選保健品?  
治本保健品開發



## 三高代謝、健康主題

- 你跟上流行了嗎?談三高保健與代謝症候群
- 吃出免疫防護罩
- 總是覺得累?當心慢性疲勞找上你
- 胃食道逆流一網打盡!



## 其他

歡迎提出需求量身訂製



歡迎聯繫

**HELEN DIETITIAN**

- FB 粉絲團：生活美食學-陳予倫營養師
- Instagram：陳予倫營養師 · 生活美食學
- Mail：youhert121@gmail.com

[www.tastywhy.com](http://www.tastywhy.com)