

Coupang 酷澎Coupang Care Program為員工健康培力 營養師群3招引領物流員工「好好吃」

2025. 6. 11.



Coupang酷澎首度推出「酷澎健康促進計畫」Coupang Care Program由黃程少營養師（圖中）講座
打開序幕。

建立良好的飲食習慣是增進個人健康的基礎。Coupang酷澎為促進全體員工健康意識，邀請營養師分享如何在日常生活中吃對食物與份量，並透過3個小技巧讓物流員工也藉此機會與營養師交流，掌握自己喜愛食物對身體的影響，讓飲食更聰明、更健康。

提升員工福祉始終是Coupang酷澎的核心願景。Coupang酷澎以國際級環境安全暨衛生團隊，為台灣第一線物流員工、物流中心行政員工及所有辦公室同仁推出為期六週的酷澎健康促進計畫 **Coupang Care Program** 結合健康基礎檢測、一對一專業諮詢、主題式專家講座，利用工作時間內促進個人健康，樹立科技物流業的健康職場新典範。

Coupang物流中心鄭姓員工在講座中十分投入，並屢屢提筆記下重點，他說到每天都有量血壓，也有定期追蹤各項身體數值，藉由「酷澎健康促進計畫」營養講座讓他獲得很多營養飲食指南，更好了解食物如何轉化成血糖、血脂等形式儲存在身體內；現在他高油高鹽吃得更少、運動得更多，感覺精神也更好。

把握餐盤份量大原則 番茄炒蛋藏玄機

主題式專家講座由營養講座打頭陣，主講營養師黃程少曾實習於林口長庚紀念醫院、現為啟新健康診所營養師，他引用衛生福利部國民健康署「我的餐盤」手冊，點出充足營養的餐盤應包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類共6類食材。相關營養攝取基礎知識，同樣載於「Coupang酷澎健康手冊」。

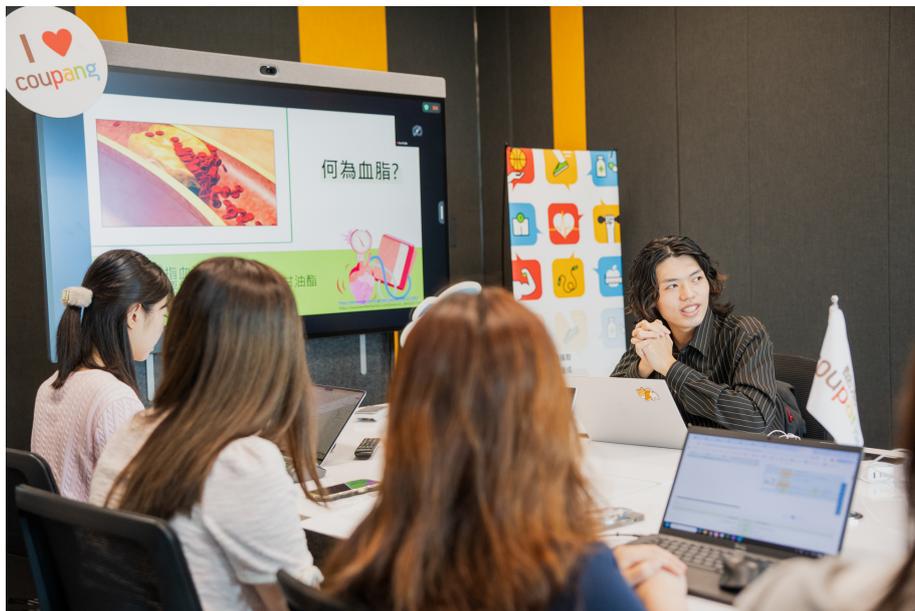
「其實任何食物都能吃，只是份量要特別注意」，黃程少營養師指出，每一項食材所含營養素都環環相扣，若沒有特殊過敏反應，不應為了控制身材而放棄某些食材像是忽略油質類攝取，將影響脂溶性營養素維他命A、D、E、K在體內運輸，就需要再調整飲食習慣。



Couping 酷澎健康手冊整合各項保健及健康飲食建議，並鼓勵參與計畫員工設定健康促進目標。

黃程少營養師也舉出個案經驗，不少人會選擇到自助餐一次挑選各類食材，但看似結合蔬菜、蛋類的「番茄炒蛋」卻是飲食地雷，原因在於自助餐業者需要確保番茄炒蛋的口感與色澤，烹調時會加入過多油脂、糖、番茄醬甚至勾芡，讓番茄炒蛋變成高油高糖的健康負擔。

他並建議，如果真的很想吃蕃茄炒蛋，自助餐其他菜色盡可能挑選深色蔬菜，避免一餐內攝取太多熱量；或是直接吃一整顆新鮮蕃茄，就可以達到一餐蔬菜份量。



Couping 酷澎為台灣第一線物流員工、物流中心行政員工及所有辦公室同仁推出為期六週的「酷澎健康促進計畫」Couping Care Program

節食好痛苦？ 挑對食物就能大飽口福

第二堂營養講座則由陳柳汝營養師透過實體分享與線上視訊，同步為Couping 酷澎物流中心員工提供日常及運動後的飲食指南。陳柳汝營養師強調，「過度節食會讓身體誤認為疾病訊號，導致分泌更多激素增加食慾」，想要維持健康應從正確選擇食物開始。

為了幫助Couping 酷澎物流中心員工認識均衡飲食組合，陳柳汝營養師以最容易取得的超商鮮食為例，香蕉搭配無

糖豆漿、御飯糰搭配鮮奶，都適合補充蛋白質與維生素；她並提到，只要在對的時間吃對食物，即便一週1~2次在運動後吃甜食也在熱量可控範圍。

也有參與員工問及喝湯要留意的面向，陳柳汝營養師認為清湯還可以，反倒是濃湯類可能由南瓜、玉米等易升醣的根莖類製成，烹調過程若加上奶油及澱粉等，濃湯類熱量不容小覷。



營養師強調均衡攝取天然原型食材，對於促進健康有很大幫助。

飲食避免單一化 增肌減脂有利各年齡層

「『168飲食』要達到增肌減脂效果，必須在用餐的8小時內運動」，陳柳汝營養師回覆物流員工提問時指出，隨著飲食習慣調整搭配規律運動，甩掉負擔的體脂肪後，即便增加的肌肉量會讓體重機上的數字增加，身形同時已更好看。增肌減脂並非年輕人專利，各年齡層都應該重視肌肉的訓練，保持靈活行動力。

黃程少、陳柳汝兩位營養師都提到維持健康飲食習慣，並不代表從此不再吃大餐，鼓勵Coupang酷澎員工在能力所及的範圍內，多增加原型食物比例與各類食物，避免身體需要短時間消化單一營養，減少血壓、血糖劇烈起伏，維持心血管健康。

Coupang酷澎「酷澎健康促進計畫」提供參與員工iCareAI健康智能平台，透過拍照上傳每日餐盤，可獲得專業營養師一對一的飲食建議，在六週內陪伴Coupang酷澎員工全盤檢視飲食習慣。此外，計劃期間員工亦可透過LINE與專業健康管理師進行線上諮詢，獲得專業協助開始健康生活。