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），由黃裎少營養師（圖中） 講座打開序幕。
建立良好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，主講營養師黃裎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」，黃裎少營養師指出，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。

Coupang

Coupang

Coupang

Coupang

1~2

□□□