

## 健康養身餅乾之製作開發

<sup>1</sup>林文麒 <sup>2</sup>鍾幸潔 <sup>3</sup>王恩普 <sup>4</sup>顏禎滢 <sup>5</sup>利尚仁 <sup>6</sup>廖紹富

<sup>1,2,3</sup>美和科技大學餐旅管理系 講師級專業技術教師

<sup>4</sup>美和科技大學餐旅管理系 專任講師

<sup>5,6</sup>美和科技大學餐旅管理系 助理教授

<sup>1</sup>[x00008475@mail.meiho.edu.tw](mailto:x00008475@mail.meiho.edu.tw)

### 摘要

隨著生活的現代化與飲食習慣的改變，過度精緻的飲食與台灣外食人口數逐年增加，易造成脂肪、蛋白質和醣類的攝取增加，而膳食纖維攝取卻減少的情況。若又有不吃蔬菜、水果之嚴重偏食問題，則因膳食纖維不足所引起的便秘、大腸癌等疾病機率將大幅增加，因此補充膳食纖維已成為最近營養保健的重要話題。本計畫利用天然穀物粉開發高纖、低脂之健康養身餅乾，期望帶給國人另一個補充膳食纖維的食物選則。

(關鍵詞：健康養身餅乾、低脂、美和科技大學餐旅管理系)