

# 日本人字牌救心呈獻：杏林在線 | 飯氣攻心

2026年3月30日 21:30



其實我們身體的血糖會自然上升

【Now新聞台】吃過午飯，經常感到困倦難以集中。究竟飯餐應該怎樣吃，減少上班上學打盹？咖啡又應該如何喝，才能發揮它最大的提神功效？今集《杏林在線》請來基督教聯合那打素社康服務註冊營養師梁可誼，跟我們講解。

廣告



廣告

