

# 「飲食有方法」

曲詞：陳以誠醫生

| 5 - 3 · 4 | 5 6 4 0 | 2 - 2 · 4 | 3 1 1 0 |  
飲 食 有方法 對 抗 高血壓  
| 4 - 2 · 4 | 4 5 6 3 6 | 5 3 7 6 · | 5 - - 0 |  
選 擇 食 物有方健康 飲食應考 究  
| 1̣ - 1̣ · 7̣ | 6 5 6 5 0 | 4 2 4 2 4 5 | 3 2 1 0 |  
高 纖 高鈣高鉀 減鹽減糖 更減 少煎炸  
| 4 - 4 - | 3 2 1 3 5 | 6 3 7 2 | 5 - - - |

新 鮮 水果菜蔬有 飲食新文 化  
| 1̣ - 1̣ · 7̣ | 3 3 4 5 | 6 - 6 · 2̣ | 2̣ 2̣ 2̣ 7 2̣ |

適 中 的份量最好 運 動 加「得舒」的食譜  
| 1̣ - 1̣ 7 6 | 5 6 5 3 0 3 5 | 6 4 7 5 | 1̣ - - - :||

副 1:

你 我 一起有心有力 共譜 飲食新文 化 。

副 2:

| 1̣ - 1̣ 7 6 | 5 6 5 3 0 3 5 | 6 4 7 5 |

你 我 一起有心有力 共譜 飲食新文

| 1̣ - - - |

化 。

Ending:

| 1̣ - 1̣ 7 6 | 5 6 5 3 0 3 5 | 6 - 4 - | 7 - 5 - |

醫 生幫我 有心有力 共譜 飲食 新文

| 1̣ - - - | 1̣ - - - ||

化 。