

健康減重的生活習慣 準備就緒

健康的身體，線條體形不一。如果您的身體過重，本簡訊可助您開展正確的減重行動



您可採取的步驟

飲食要格外留神

Be more aware of what you are eating

將您在平常日子的飲食逐項記下來，最少記錄一整天，並力求準確。您可使用以下列表或自行製表記錄，內容包括：

- 進食的東西，以及預備 / 烹調方法
- 進食時間
- 進食的份量
- 進食的理由

列表：

時間	食物 / 飲料	份量	令您想吃東西的感覺
上午7:30	咖啡	10 盎司	飢餓、疲倦
	糖	1茶匙	

查看您的進食資料

Check out what you are eating

- 上網到 www.healthcanada.gc.ca/foodguide，將您所吃的食物，與“Eating Well with Canada's Food Guide”（《加拿大健康飲食指南》）所建議者作一比較。
- 問問您自己：
 - 我所吃的食物，是否來自全部四大食物類別？要攝取健康體魄所需的營養，您應每天進食來自四大食物類別的食物。
 - 我所吃的每一類食物，份量是否適當？Health Canada（加拿大衛生部）已就一般人每天應進食每類食物的份量，制訂指引。您可以按照自己的年齡性別，看看應吃多少。一般人進食的份量，不宜超出或少於建議。
 - 我是否每餐均有進食四類食物中的最少三類？每次用膳，最少應進食四類食物中的三類。這有助於您攝取每天所需的營養。
 - 我是否經常進食非《加拿大健康飲食指南》建議的食物？例如曲奇餅、薯片、冰淇淋、炸圈餅、鬆餅、巧克力和糖果等。進食高脂肪食物及 / 或糖份，會令您從食物中攝取過多卡路里（熱量），但無甚營養。
 - 我喝甚麼飲料？汽水、果汁、水果飲品和其他甜味飲品（例如巧立名目德咖啡飲品）含過多卡路里而無甚營養。這些飲料不會給您飽的感覺，您進用的食物不會因而減少。
 - 我是否因為真正感到飢餓而吃東西？有時，人們在煩悶、悲傷或受到壓力時，便會吃東西，這樣會像進食高脂肪食物和糖份般，造成飲食過量。我是否會在某些時候或地方（例如工作或看電視時），經常吃不健康的食物？您不妨反省一下日常的習慣。要慎防積習難移。

作出改變

Making changes

現在，您既已較清楚自己吃喝甚麼食物和飲料，便應尋求較健康的飲食方式。您或可：

- 多吃蔬果（新鮮、冷凍或罐頭均可）。
- 食用全穀麥食品，以代替經過多重加工的穀麥產品。
- 減少進食肉類、魚和雞鴨。
- 少吃高脂肪食物。

Ch: Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Getting Started

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- 少吃高糖食物。
- 口渴時喝水。每次喝汽水或水果飲品等高卡路里或低營養飲料時，減少份量。
- 不餓時不要吃東西。想辦法消磨時間，如致電朋友傾談、出外散步、閱讀等。現在，您既清楚知道自己吃的是甚麼食物，便應準備好作較健康的改變。簡訊“Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Taking Action”（《健康減重的生活習慣：採取行動》）對您會有幫助。



其他資訊來源

HealthLinkBC（卑詩健康結連） www.HealthLinkBC.ca 是醫學上認可的非緊急健康資訊。

Dietitian Services Fact Sheets（營養師服務簡訊）可以郵寄給您（請電 8-1-1 索取）。您也可上網到 www.healthlinkbc.ca/dietitian（英文）查閱：

- Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Taking Action（健康減重的生活習慣：採取行動）

Dietitians of Canada（加拿大營養師協會）“Eating + Activity Tracker”（飲食暨運動追蹤計劃）：www.eaTracker.ca（英文）

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

資訊分發組織：

HealthLink BC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。