

健康減重的生活習慣 採取行動

節食減重方法，大多標榜輕易快速，但通常效果不彰。節食每每需要限制多種食物，故難以長期奉行。有些節食餐單限制進食營養食品。換言之，您會無法攝取健康身體所需的一切養分。採用急功近利的節食方法，過後往往體重回升。要減重成功，便需要時間。如果您能做到每周減掉0.5-1公斤（1-2磅），所採取的方法應屬正確。改變生活習慣：飲食健康，注意食量（減量），配合經常性的體力活動（多做運動），可令您身心舒暢，長期保持健康的體重。



您可採取的步驟

• 供養身體

飲食均衡，可減輕體重，並保持在健康水平，而這是您能夠做到的最重要一步。您可利用“Eating Well with Canada's Food Guide”（《加拿大健康飲食指南》）www.healthcanada.gc.ca/foodguide，幫助您設計餐單。

請緊記：您的身體每天均需要《加拿大健康飲食指南》所列的四大類食物，缺一不可。您要盡可能每餐進食四類食物的其中三類。留意自己每天攝取的四類食物，是否不少於最低份量。

- 日食三餐，以早餐開始。吃早餐的成年人，超重機會較不吃早餐的成年人為低。如果未到用膳時間而感到有點餓，不妨進點小吃，例如：一片水果，250毫升（一杯）蔬菜（伴以低脂醬汁），175毫升（¾杯）低脂酸乳酪，或60毫升（¼杯）堅果。進用小吃，可免用膳時進食過量。
- 多吃高纖維食物。
高纖食物有助您減輕體重，因為它給您飽的感覺，或能從而降低您的食量。高纖食物包括扁豆、豆乾和豌豆乾、全穀麥片和麵包、糙米和全小麥麵條、堅果和果仁。您可選擇每份含纖維高於2克的食物。高纖食物應慢慢增加，同時要多進流質，以避免腸胃不適。
- 經常選吃血糖指數低的食物，包括扁豆、腰豆、雞豆、裸麥粉粗麵包、甘薯、蘋果、李子和橙等。吃低血糖指數的食物，應有短期減重效果，但是否有助於長期減重，則仍未得知。有關低血糖指數食物的資料，可到

Ch: Lifestyle Steps for Healthy Weight Loss: Taking Action

© 2012 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。

www.diabetes.ca/files/GlycemicIndex_08.pdf，閱讀Glycemic Index: A New Way of Looking at Carbs"（《血糖指數：對碳水化合物的新看法》）一文。

請緊記：血糖指數只是健康飲食的工具之一。

- 選吃低脂肪食物，並少用食油烹調。您應以低脂為目標，但非完全不進脂肪。身體每天都需要少量脂肪，以保持健康。食物標籤上列明“低脂”或“不含脂肪”，不一定代表它只含低熱量。此外，“低膽固醇”亦不代表“低脂肪”。您應查看標籤上的營養表，以了解該食品每一份的脂肪含量。
- 「加添」的不飽和脂肪，每天以30-45毫升（2至3湯匙）為限。這包括任何用以煮食、塗在麵包或捲餅上、澆在熱菜蔬上的油脂，或沙拉醬或其他醬汁所含油脂。

採取烘、烤、燒和蒸煮食物方式，棄用煎炸方式。

- 選擇脫脂或1%脂肪奶和酸乳酪，以及部分去脂及加入營養素的豆類飲品。乾乳酪（芝士）以含乳脂（M.F.）低於20%者為合。
- 吃肉宜瘦不宜肥、雞鴨應去皮，多吃魚。
- 喝足夠流質。您每天需飲用2.2-3公升（9-12杯）流質，以水為主。奶亦是良好的選擇，且以能提供重要營養的低脂奶最佳。果汁和甜味飲品可免則免，它們可迅速提升熱量，但不予您飽的感覺。茶和咖啡（不加奶油或糖）是不含卡路里的流質選擇。
- 高熱量食物應淺嘗即止。不要在食物櫃中擺放高脂和 / 或糖製食物，例如炸圈餅、糕點、蛋糕、曲奇餅和薯片等。拿取愈方便，吃的機會愈高。
- 注意您的飲食份量。上一餐開懷大嚼，並不表示下一餐您會減量。您不妨嘗試少吃多餐，這樣可幫助您控制食量，亦避免出現太餓的情況。開始時，您可能需要使用量杯 / 秤，以量度您應進食的份量，到您熟習《加拿大健康飲食指南》所說的“一份”食物有多少後，便毋須借助這些工具。

每次用膳或小吃，均應包括完整的蔬菜和水果。蔬果所含熱量低，纖維豐富，給您吃飽的感覺。吃完整的水果，勝過喝果汁。果汁無甚纖維而含高糖份和熱量（即使無添加糖份者亦然）。

- 您的餐碟中，蔬菜份量應佔半，肉或肉類替代食品佔 $\frac{1}{4}$ ，其餘 $\frac{1}{4}$ 為澱粉質豐富食物，如烘熟的不去皮馬鈴薯或糙米等。切記勿用過大的餐碟！
- 享受活躍人生

健康的飲食，配合定期的體力活動和活躍的生活，可發揮最佳效果。加拿大衛生部建議，所有成年人每天應進行30-60分鐘中度的體力活動。體力活動可以是到健身室作健身運動、緩跑或騎自行車，也可以是放狗、刈草、走樓梯，到商場購物時，把車子停泊在較遠的位置，又或是步行往公車站乘搭公車。您也可以寓娛樂於運動，選擇一些自己喜愛的活動，與家人親友一起策劃。生活積極活躍，既可消耗身體熱量，也能令您心情愉快，精力充沛。

- "Canada's Physical Activity Guidelines" (《加拿大活躍生活體力活動指引》) www.csep.ca/guidelines (英文) 為您提供更多指引。實行任何運動計劃之前，應先行與醫生磋商；如實行計劃前較少運動，醫生的意見尤其重要。開始時要慢，然後逐步增加運動量。



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: Getting Started (健康減重的生活習慣：準備就緒)

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)

EatRight Ontario - My Menu Planner (安大略省：飲食之道——我的餐單手冊)
<http://www.eatrightontario.ca/en/MenuPlanner.aspx> (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。



筆記

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。