



# 健康飲食及規律運動

## ❖ 何謂健康飲食？

- 是一種符合一般成年人營養需求的均衡飲食。
- 提供健康人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康。



## ❖ 每日均衡攝取六大類食物～

- 全穀雜糧類：1.5～4 碗
- 水果類：2 個
- 蔬菜類：3～5 碟
- 豆魚肉蛋類：3～4 份
- 低脂乳品類：1～2 杯
- 油脂與堅果類：1.5～3 湯匙，堅果類一份

根據年齡、性別、生活活動強度的不同，所需的熱量而有不同。

## ❖ 選擇飲食～紅燈、黃燈、綠燈

將食物依據熱量、油、糖及鹽含量為分類標準，油、糖及鹽含量越高，越接近紅燈，建議選擇綠燈區的食物，才能吃出營養與健康。



	鮮奶油蛋糕、油漬筍絲罐頭、冰淇淋、臭豆腐、火腿、汽水…等。 <b>(盡量少吃)</b>
	蛋包飯、煎魚、芝麻湯圓、油炒青菜、100%未加糖純果汁、調味乳、鹹蛋、魚鬆…等 <b>(偶而吃)</b>
	糙米飯、全麥吐司、新鮮蔬菜、水果、脫脂牛奶、魚肉、里肌肉、豆腐…等 <b>(常吃)</b>

## ❖ BMI (Body Mass Index, 身體質量指數) = 體重(公斤) / 身高平方(公尺平方)。

### 成人體重分級與標準

分級	身體質量指數 (BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
體重過重	24 ≤ BMI < 27
肥 胖	27 ≤ BMI



## ❖ 規律運動 ~活動、活動，要活就要動~

### ➤ 何謂運動

運動 (exercise) 是藉以特殊的活動方式，有組織、有計畫、有目的的維持或促進體適能的身體活動，譬如：游泳、打球、舞蹈、騎單車、練氣功、做瑜珈、打太極拳、上健身房運動…等。

### ➤ 運動的好處

- ✚ 改善體型及姿態
- ✚ 增強心肺功能，促進血液循環
- ✚ 增強身體抵抗力，減低患病的機會
- ✚ 增進肌耐力及體力
- ✚ 促進新陳代謝
- ✚ 減低患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機會
- ✚ 強壯骨骼，預防骨質疏鬆症
- ✚ 消耗身體過多的熱量，幫助減肥或維持適當體重
- ✚ 促進生體的生長
- ✚ 培養一個積極的人生觀



### ➤ 運動時間

#### ✚ 不適合激烈運動的時間：

- ※ 『飯後』— 因為身體處於消化的過程中，飯後若立即從事激烈運動，恐造成腸胃的不適。若真要運動，也需讓身體稍做消化之後，方可運動。
- ※ 『半夜三更』— 即睡前應避免從事激烈運動，因為此時肝功能正要處於準備休息的狀態，若長時間激烈運動，恐造成肝臟之負荷，很傷身體。如要幫助睡眠，則可選擇較為和緩的運動型式。

#### ✚ 適合運動的時間：

- ※ 如果以環境空氣的觀點來說，應該就是『清晨』吧！因為車比較不多的時間。
- ※ 選一個自己比較有可能的時間，早上、傍晚或晚上其實都可以。
- ※ 飯前飯後一個小時盡量避免運動，因為會傷到胃。



### ➤ 規律運動

- ✚ 每週運動至少 5~7 天、每次 30 分鐘、心跳達到 130 下(會喘,但仍可說話)。

