

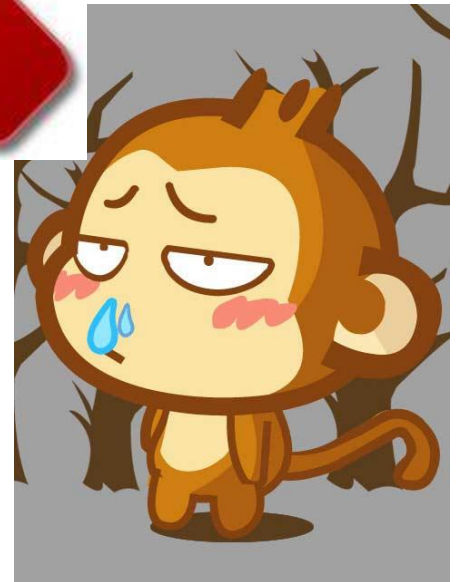


「健康」全「體」
到「位」

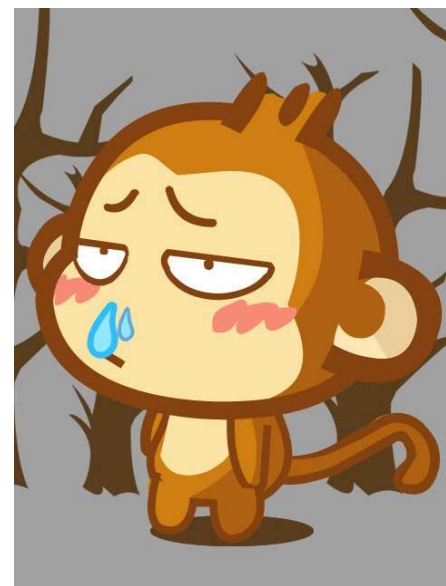
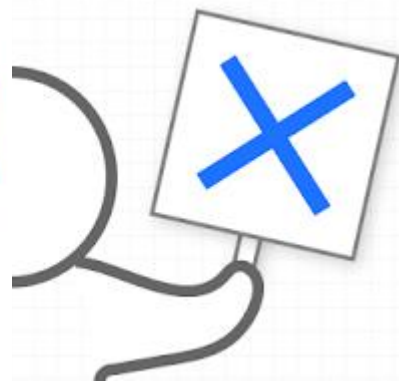
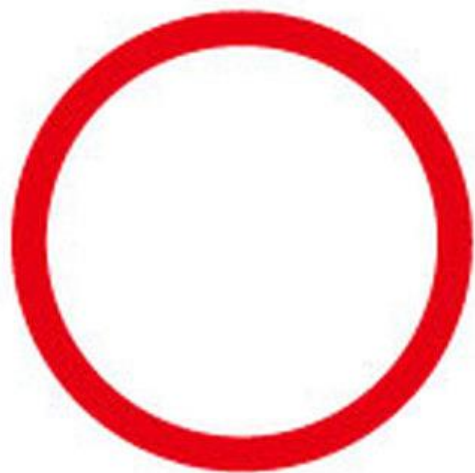
體重控制有一套



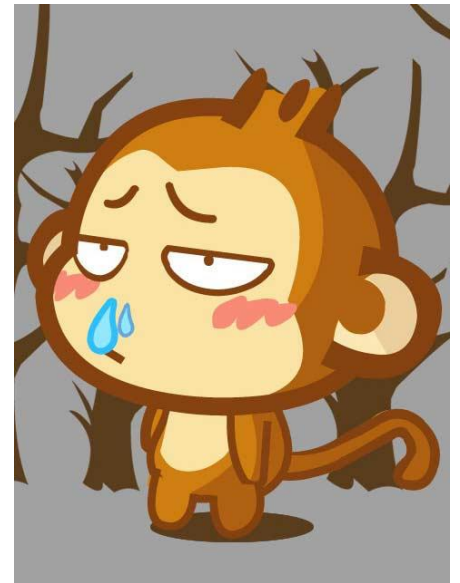
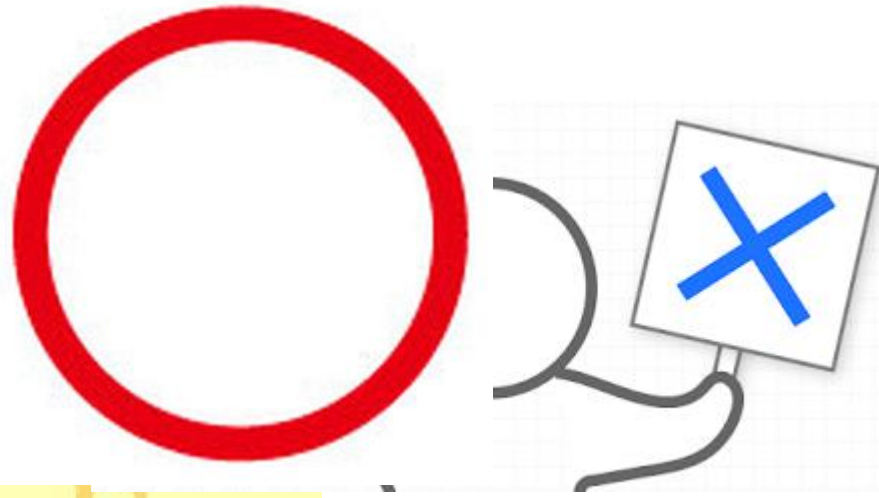
胖的人要多喝水，所以瘦的人不用多喝水。



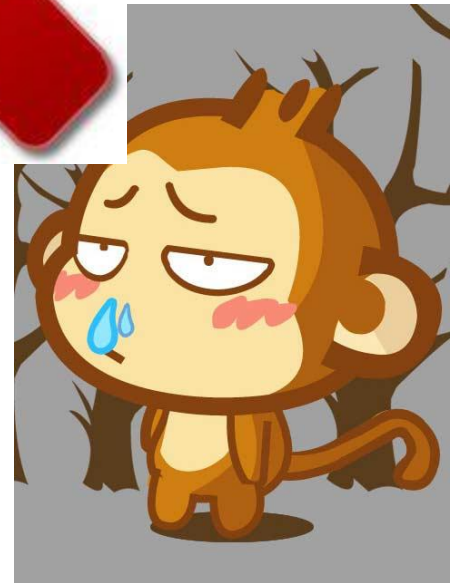
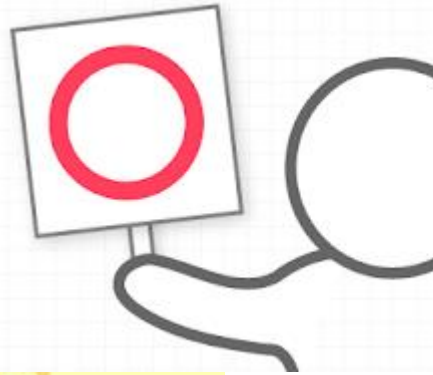
多曬太陽可以幫助鈣質吸收，促進骨骼發育。



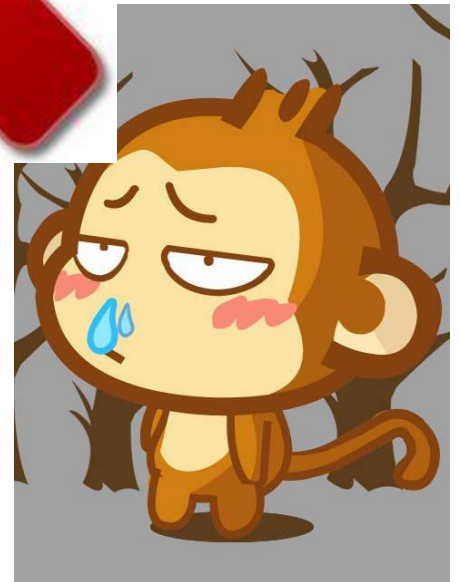
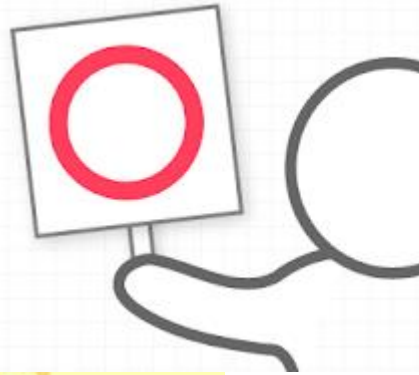
膳食纖維和水分可以促進腸胃道蠕動。



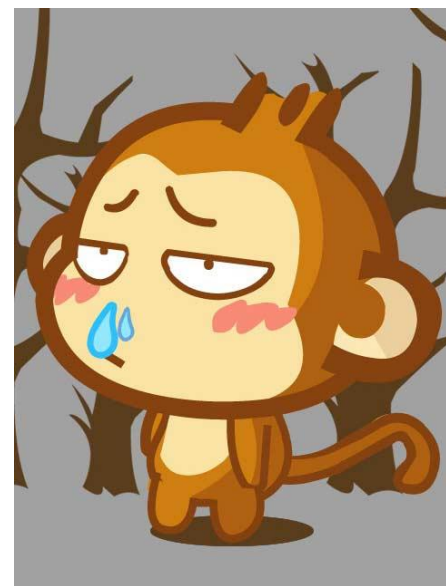
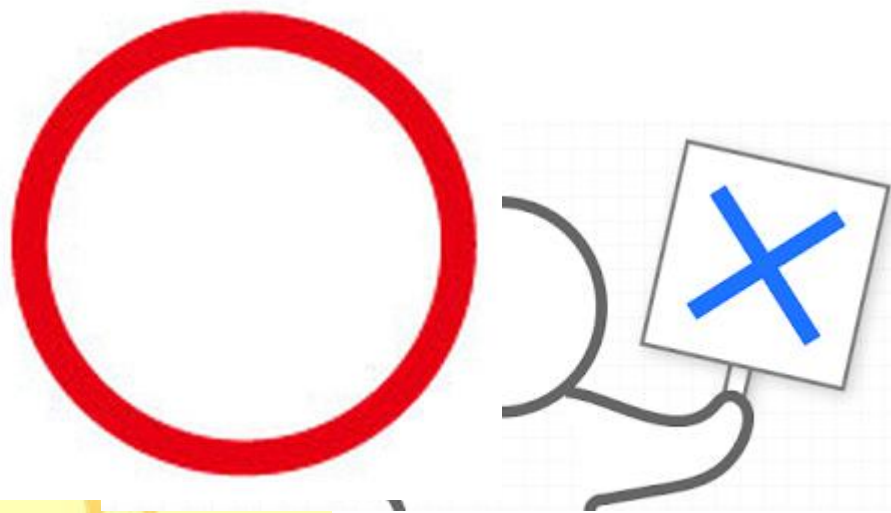
五穀根莖類裡面有許多醣類，為了減肥還是不吃為妙。



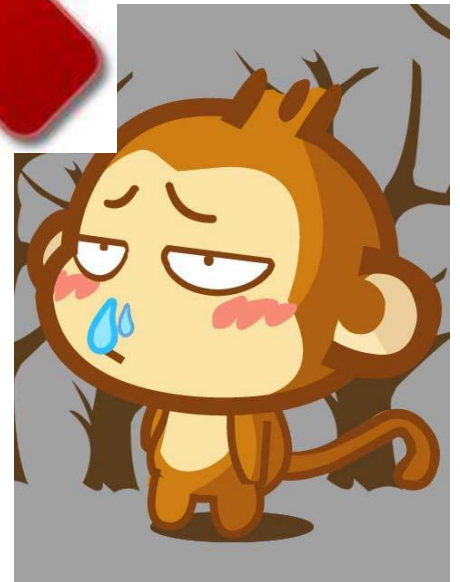
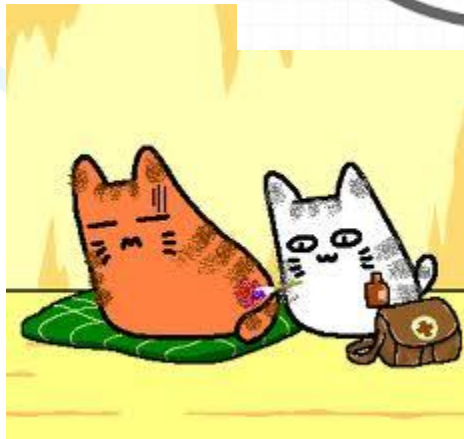
想要增加體重的人，可以多吃油炸的食物來增加肌肉。



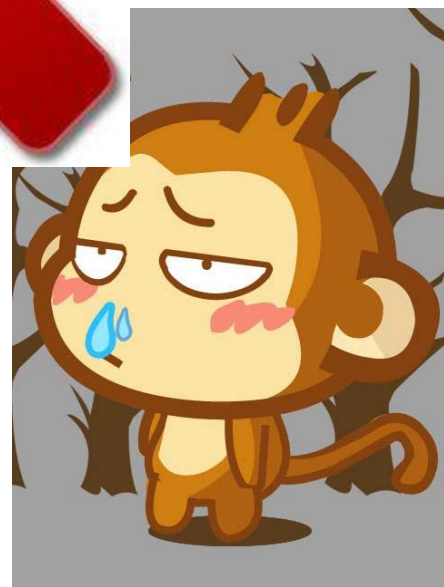
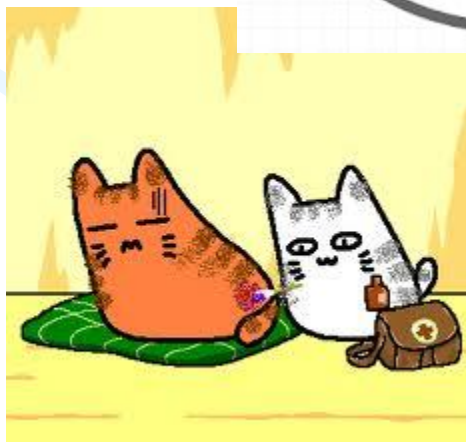
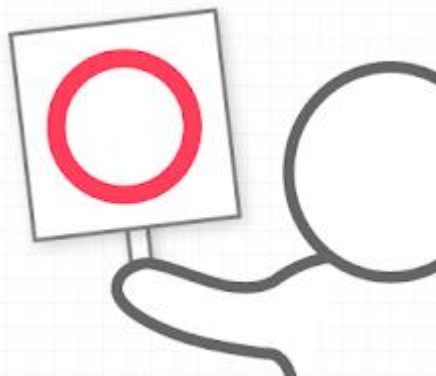
糙米飯的纖維含量比白飯多。



牛奶的熱量很高，為了減肥應該不要喝牛奶。



多喝水可以幫助代謝，所以水喝愈多愈好。



What is BMI?

- Body Mass Index/身體質量指數

| | 身體質量指數(BMI) (kg/m ²) | 腰圍 (cm) |
|------|-------------------------------------|--------------------------|
| 體重過輕 | BMI < 18.5 | - |
| 正常範圍 | 18.5 ≤ BMI < 24 | - |
| 異常範圍 | 過重：24 ≤ BMI < 27 | 男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分 |
| | 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 | |
| | 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 | |
| | 重度肥胖：BMI ≥ 35 | |

What can we do?

- Let's think and share
- Work in groups



方法1、吃飯七分飽



方法2、蔬菜佔每餐的比例約1/2



方法3、永遠點小份食物



方法4、改變飲食順序

全民愛健康 飲食篇6

依序進食不發胖

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：營養師 陳郁雅

1 先喝溫水或清湯，降低飢餓感

2 進食時，先吃青菜或菇類增加飽足感

3 其次為豆魚肉蛋類，補充蛋白質

4 最後再吃全穀根莖類，如飯麵等主食

健談 havemary.com

用餐細嚼慢嚥、掌握八分飽原則，就能兼顧美食與健康喔

2019豬事大吉

更多資訊請上健談 havemary.com

方法5、多喝水



方法6、晚上別吃大餐，熱量高的食物



方法7、聰明選擇零食



「一盅兩件」熱量有幾高？ **TOP!CK** hket.com

方法8、參加派對前先吃點輕食



方法9、捨棄精緻類澱粉

含較多抗性澱粉

熱量較低且具有飽足感



原粒穀類



壽司



生香蕉



南瓜



地瓜

含較多精緻澱粉

熱量較高且缺乏飽足感



白飯



蛋糕



餅乾



吐司、麵包



甜甜圈

招名威實驗室 林欽鴻製圖

方法10、吃早餐很重要！很重要！很重要！



方法11、每周最少運動3小時



方法12、晚餐+飯後不吃甜點



總結

- 身體是一輩子的財產
- 健康吃為自己投資
- 要活就要動

