

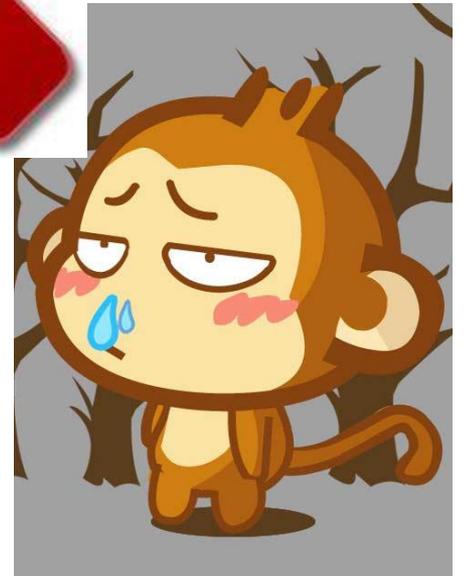
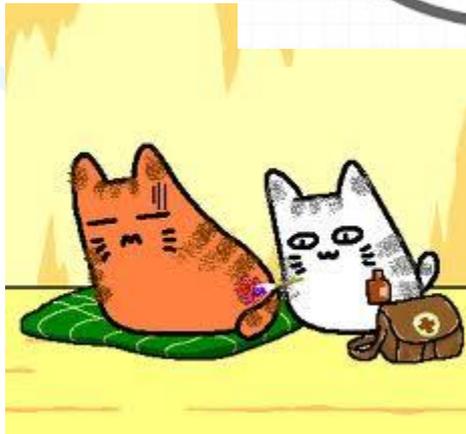
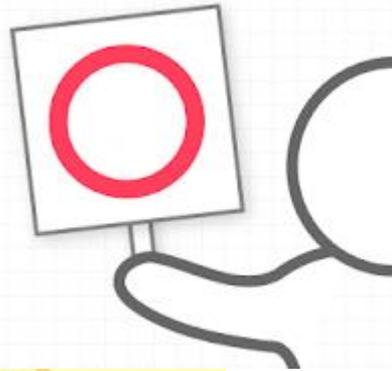


「健康」全「體」  
到「位」

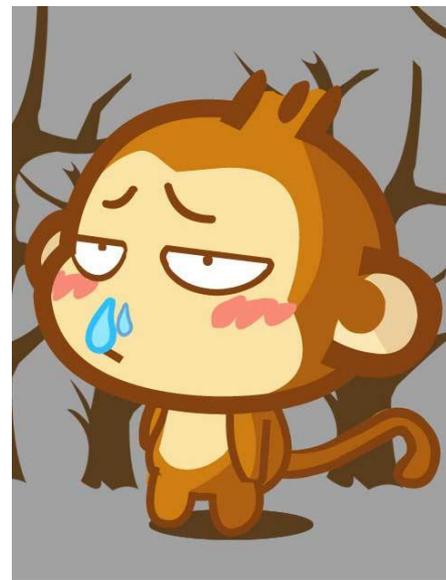
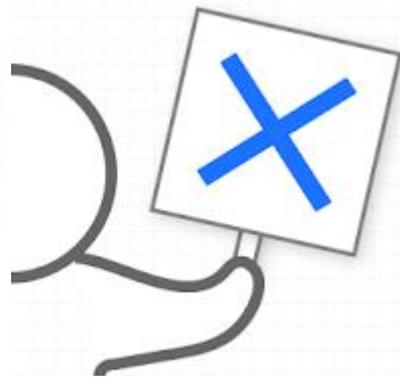
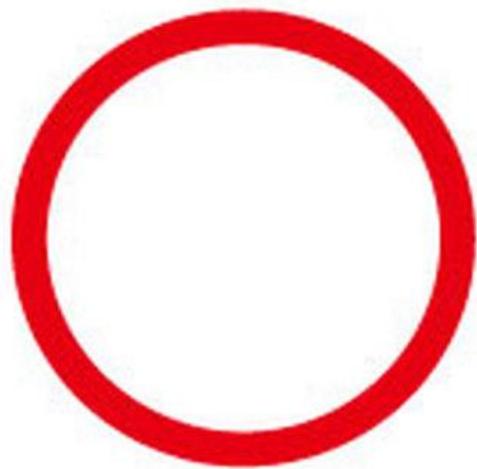
體重控制有一套



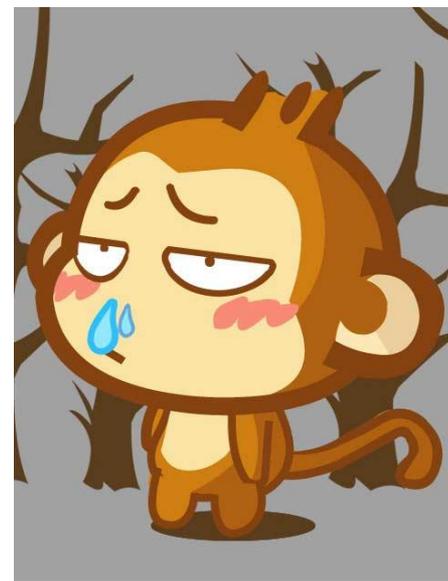
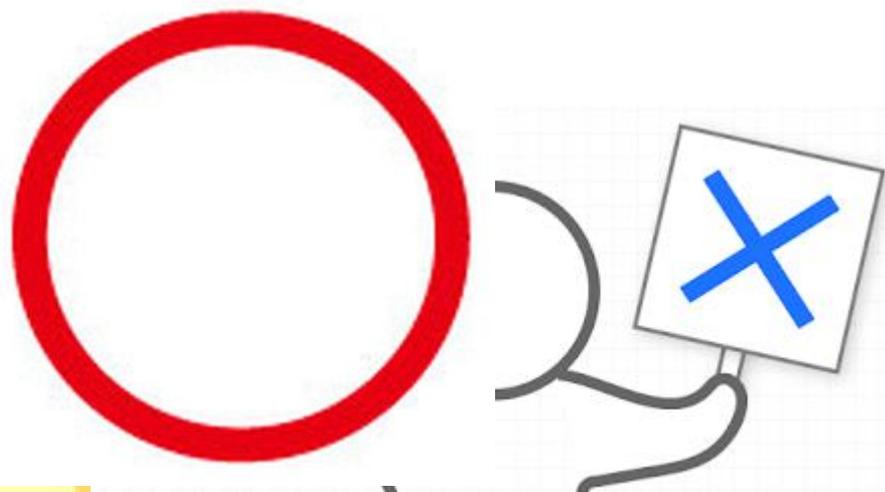
胖的人要多喝水，所以瘦的人不用多喝水。



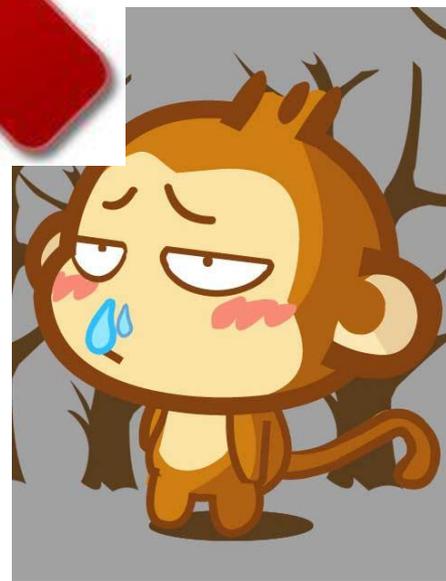
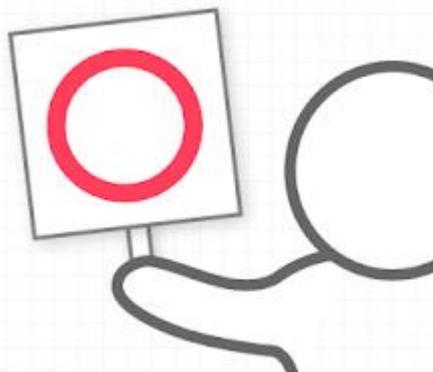
多曬太陽可以幫助鈣質吸收，促進骨骼發育。



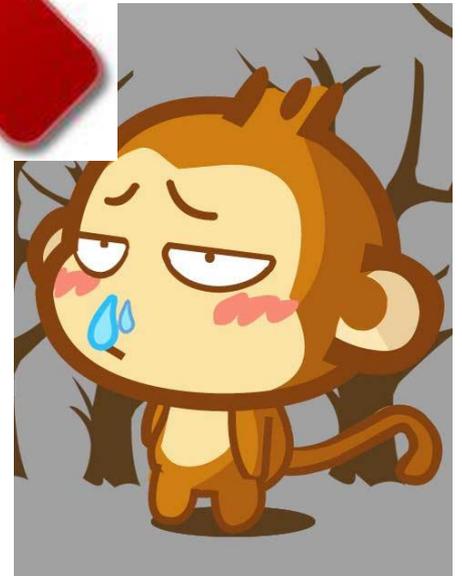
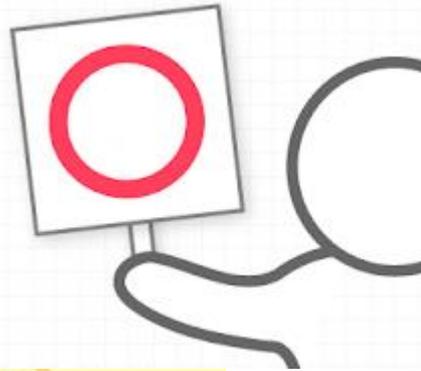
膳食纖維和水分可以促進腸胃道蠕動。



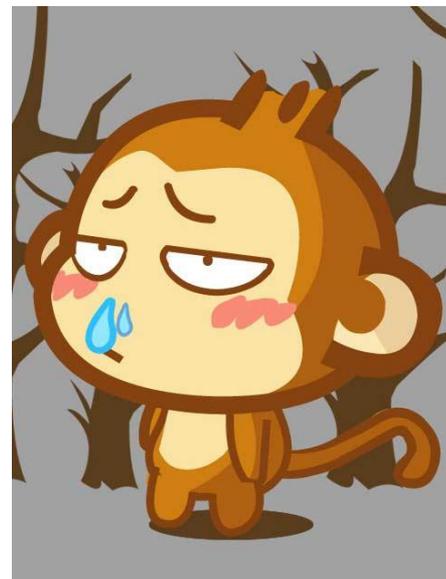
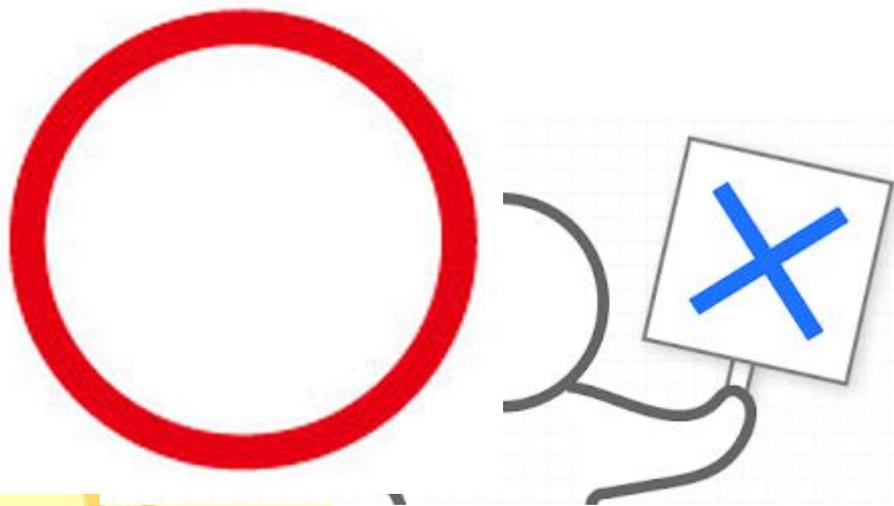
五穀根莖類裡面有許多醣類，為了減肥還是不吃為妙。



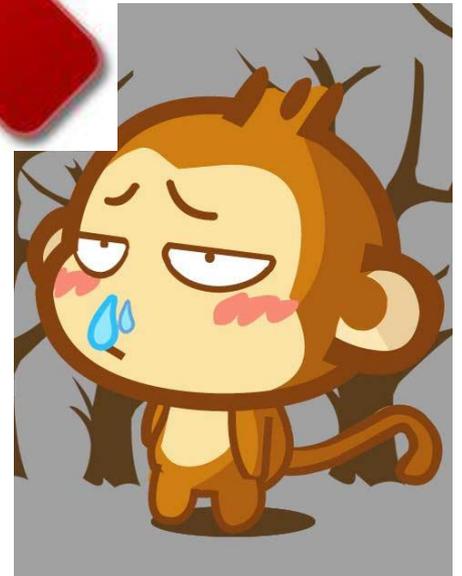
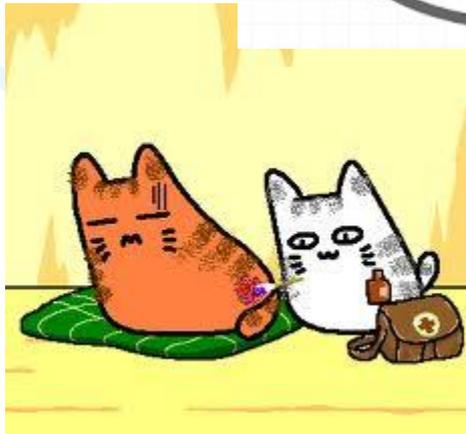
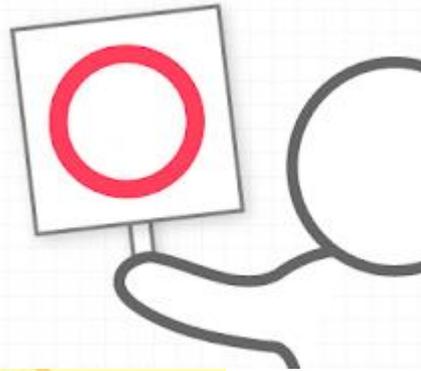
想要增加體重的人，可以多吃油炸的食物來增加肌肉。



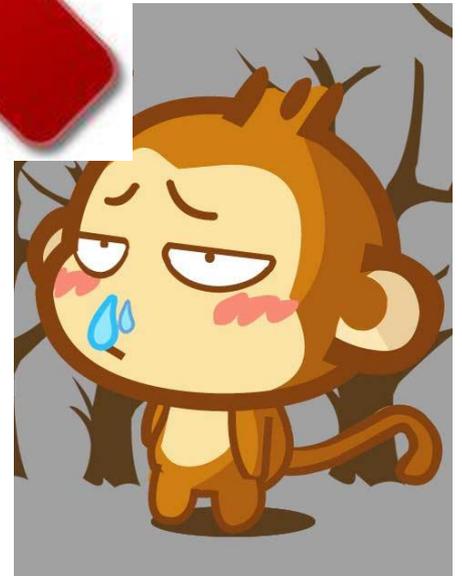
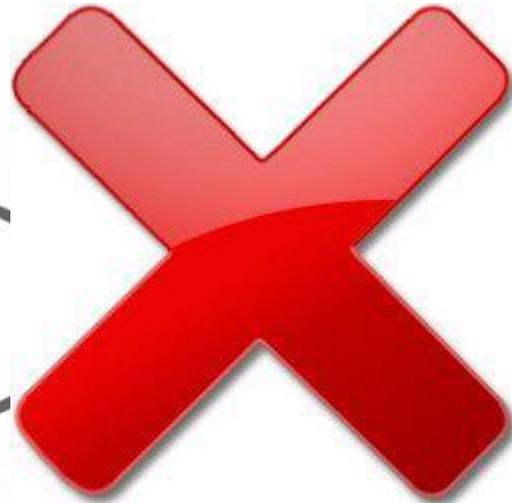
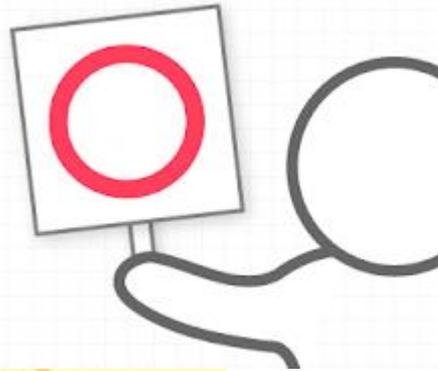
糙米飯的纖維含量比白飯多。



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 <sup>2</sup> )	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



# 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

