



澳門健康管理及促進學會 - 2019 健康講座系列(一):

【佳節食得健康 D】、【假日後修身運動】及【如何打造美好身段】

2019 年 2 月 2 日(星期六:上午十時半至十二時半)

地點: 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會 (地址: 澳門置地廣場工銀中心九樓)

人數: 名額 200 名 (必需預先報名)

內容: 醫療講座 & 簡單身體檢查 (包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例)

<p>佳節食得健康 D</p> 	<p>假日後修身運動</p> 	<p>如何打造美好身段</p> 
<p>林穎琪 澳門美容專業協會監事長 澳門血液腫瘤科學會理事</p>	<p>姚娜 澳洲體適能教育學院澳門區總監 體適能健康學會理事長</p>	<p>陳艷紅 廈門大學中醫學士 國家級認證塑型內衣高級設計師</p>

歡迎各界人士參加

(費用全免, 敬請預約留位!)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法:

填妥以下表格, 並於 1 月 31 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問, 請致電: 853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	



佳節食得健康 D

佳節要注意的健康飲食要點：

- ▶ 餐前不喝酒飲料，合理喝酒控食量
- ▶ 零食搭配合理，可別放開吃
- ▶ 平衡膳食，合理搭配
- ▶ 葷菜多選魚蝦禽，烹飪辦法應清新
- ▶ 海鮮美味不能多吃

餐前不喝酒飲料，合理喝酒控食量

- ▶ 空腹時，正常人的血液中血糖是由肝臟儲存的糖提供，但是維持時間短，主要靠肝臟將一些非糖物質變成葡萄糖，源源不斷的輸送到血液中，而酒精是這個過程中的強抑制劑，會使得這個糖異生作用無法正常進行，使人出現低血糖，身體中本就飢餓，再空腹喝酒就會加劇血糖降低，危害健康。
- ▶ 空腹飲酒時，酒精進入人體後，其中 80%由十二指腸和空腸吸收，20%由胃吸收，1 個半小時的吸收率可達 90%，飲酒就可被身體吸收進入血液，空腹飲酒則會使身體吸收酒精的速度更快，加速醉酒。
- ▶ 空腹就是指胃腸道中的食物已經完全消化，沒有食物了，空空的胃，如果再喝上一些酒，酒精會刺激胃中胃酸增多，長期如此，會引起潰瘍，危害胃腸道健康。
- ▶ 當 100 毫升的血液中酒精含量在 200-400 毫升時，機體就會產生明顯的中毒症狀，當 100 毫升血液中的酒精含量在 400-500 毫升時，就會引起大腦深度麻痺，甚至導致死亡，而空腹時，酒精滲透到血液中的速度會加快，加大酒精中毒的風險。



零食搭配合理，可別放開吃

- ▶ 針對三餐油膩食品較多，故零食應以開胃、理氣、消脹、降火、祛燥為主，如飯後吃點蘋果、梨、香蕉等水果。
- ▶ 少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等。
- ▶ 話梅、山楂片、薄荷片等應以品嘗為主。
- ▶ 瓜子、花生等含油脂高，而且過多食用會使人口乾舌燥，糖果類又含有很多糖份，都不適宜多吃。



平衡膳食，合理搭配

- ▶ 均衡的飲食強調要有各種營養元素的搭配，動植物蛋白、蔬菜類、菌藻類的合理比例為 1:1:1



葷菜多選魚蝦禽，烹飪辦法應清新

- ▶ 葷菜應多選用脂肪含量少的魚、蝦、禽肉，如不飽和脂肪酸含量高的海魚和鴨肉等。
- ▶ 應點一些調味較為清新的菜肴，如清蒸、涼拌、白灼、烘烤、清燉做法的菜。
- ▶ 應該減少油脂的過度攝入，多用蒸、煮、燉、滷等方法制做菜品；節日飲食還要注意不要太鹹。節日期間副食吃多了（如話梅、薯片、火腿等），食鹽的攝入量也會隨著增多，血液中的鈉含量就會更高，這不利於健康。



海鮮美味不能多吃

- ▶ 在吃海鮮時不宜暢飲啤酒，這樣容易導致尿酸水準急劇升高，誘發痛風，以致出現痛風性腎病、痛風性關節炎。
- ▶ 吃海鮮時喝濃茶也不太妥，因為茶中含有鞣酸，易跟蝦、蟹中的蛋白質起作用，凝固成塊狀物，影響消化。



假日後修身運動

減肥都分年齡！20+ 30+ 40+不同階段的修身大法

20+歲的減肥重點：高效燃脂 + 伸展運動

- 平日亦可多做些伸展運動，有助保持身體柔韌度，及提升身體線條美。可選一些可鍛鍊全身肌肉的運動，如跳舞、慢跑或游泳等。

30+歲的減肥重點：鍛鍊肌肉 + 低強度帶氧運動

- 30歲後身體代謝率降低，工作與生活壓力也讓人很少時間做運動。若只以高強度運動減肥，身心疲憊下容易令人半途而廢。可以把減肥重點放在肌肉鍛鍊上練好肌肉有助加快脂肪燃燒。例如抬腿、plank等。

40+歲的減肥重點：注重飲食 + 培養運動習慣

- 40歲身體機能開始下降，脂肪集中積聚在腹部；這階段的女性大部份需要兼顧家庭和事業，抽空做運動的動力更低，所以最好找到一種自己喜愛的運動並養成習慣；此外，40+歲的減肥重點應以健康及了解自己體質為主，可多攝取高蛋白質及低熱量的食物，有助增強身體代謝，讓運動效果加倍。

CHANGING YOUR DIET



SET UP A DAILY CALORIE LIMIT.



WHAT'S INSULIN? 什麼是胰島素?

- 胰島素是機體內唯一降低血糖的激素，同時促進糖原、脂肪、蛋白質合成。外源性胰島素主要用來糖尿病治療。
- 簡單來說，當我們吃下東西後，血糖水平會提高，胰島素也會開始分泌去壓低血糖和脂肪合成，同時也會進行提供糖份子身體與腦部使用，多餘的糖份則會儲存在肝臟中。

什麼是生酮飲食？ WHAT IS KETOGENIC DIET?

- 一個健康而你又意想不到的飲食方法，透過吸取油脂而去減重！
- 生酮飲食法是建議每日的脂肪攝取量高達75至80%，而碳水化合物僅是5%，即少於20克，在此情況下，胰島素分泌會降低及變得穩定，減低脂肪積聚的機會，肝臟亦會將脂肪轉換成酮體，取代葡萄糖，成為能量來源。
- 臨床上『生酮飲食』還是有它特別的角色存在。目前資料看來，只要在醫師監督下，有些人或許適合：
- 體重過重，或是病態肥胖的人。
- 癲癇患者。
- 多囊卵巢綜合症患者 (POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME,PCOS)
- 肌瘤患者(FIBROIDS)。
- 子宮內膜異位症(ENDOMETRIOSIS)。
- 某些糖尿病患。

- 某些阿茲海默症患者。
- 某些帕金森氏症患者。

低 GI 飲食的好處有哪些呢？

- 『GI』(GLYCEMIC INDEX 簡稱)，中文為「升糖指數」，是指食物經腸胃道消化吸收後，其所含的醣份造成血液中糖份升高的速度快慢。
- 國外研究發現，食用比較多的高 GI 食物（如精緻的澱粉類食物，白麵、白吐司、白麵包、白飯等），會使血糖迅速的上升，我們的身體為了維持原本平衡的狀態，會大量分泌『胰島素』來抑制血糖，而過多的胰島素會使血糖下降快速，促使體脂肪形成。又因為血糖快速下降，會造成饑餓感，讓我們吃進更多的食物。容易引起飢餓感而誘發食慾，增加進食量，並促進食物代謝，大量產生脂肪，增加人體血液或細胞中脂肪的堆積。

低 GI 飲食的好處有哪些呢？

- 多醣類食物所含澱粉需要消化時間較長，因此 GI 值較低；而單醣類被身體吸收利用的速度很快，所含營養成份：蛋白質或是脂肪類的食物，消化吸收的過程較複雜，血糖上升的速度就會比較慢，因子會升高或降低升糖指數呢？
- 低 GI 飲食的好處有哪些呢？
可減少胰島素分泌，降低體內脂肪的屯積。不容易餓且較有飽足感，避免食物攝取過量。
可幫助控制血糖值，因而降低得到糖尿病及其併發症、心血管疾病的風險。
降低總膽固醇、低密度膽固醇 (LDL)、三酸甘油酯。可提升高密度膽固醇 (HDL)。



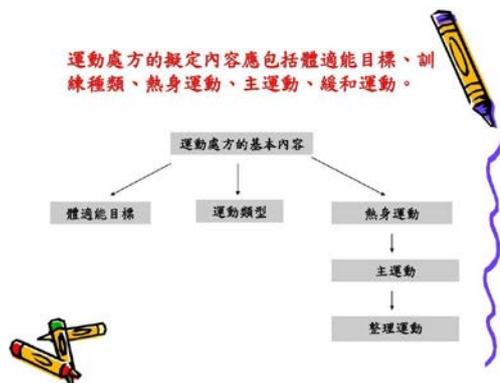
HOW-你的脂肪開始燃燒

- 碳水化合物的卡路里較高，如果降低攝取，就能馬上讓你每日吃進的卡路里總數降低。這樣一來，身體就不會像原來那樣從碳水化合物帶來的葡萄糖攝取能量；它會轉向脂肪找能量，因此，儲存在你身體裡的脂肪就會開始燃燒，尤其是身體中間部位。所以戒掉碳水化合物，不但能幫你擺脫小腹，還能讓腹肌長出來。
- 貼心小提醒：建議在早餐前做些運動，這樣就能消耗前一晚堆積在身體裡的脂肪，而不是忙著消耗剛吃進去的食物。



貼心小提醒：保持能量

- 「單一碳水化合物」是單糖所組成的，無論是長期或是短期來看，吃太多都會對身體帶來很大的傷害。尤其碳水化合物的消化速度相當快，因此一攝取，胰腺就會製造大量胰島素來降低血糖。這樣一來，就會導致「胰島素阻抗」，造成第二型糖尿病。
- 含高纖維的「複合碳水化合物」，例如蔬菜、水果、穀類，對人體而言較難消化，因此不會造成上面所說的血糖飆高、胰島素跟著上升的情況，所以比較建議攝取。
- 如果你在兩餐間覺得飢餓、想吃點心，那就可以吃些高蛋白點心，來取代高碳水化合物的甜食。這樣就能讓你保持能量！
- 身體運作也需要一些來源優質的碳水化合物，因為它們對於大腦和肌肉運作功能都很重要。因此要記得，應該避免攝取「單一碳水化合物」，例如各類甜食。



運動的定義

- 一、名詞界定
1. 身體活動(physical activity): 肌肉骨骼的活動而造成能量的消耗。
 2. 運動(exercise): 有計畫、有組織、重複性、其目的是為維持或提升健康體能的身體活動。
 3. 體適能(physical fitness): 只身體適應生活、活動與環境的綜合能力。體適能又分為二類：一為競技運動或選手有關的體適能；另一類是與健康有關的，又稱為健康體能，包含下列五大要素：
 - (1) 心肺耐力
 - (2) 肌肉耐力
 - (3) 肌肉力量
 - (4) 柔軟度
 - (5) 身體脂肪百分比

運動的定義(續)

- 二、健康體能的評估
1. 心肺耐力
 2. 肌肉與肌耐力: 可做仰臥起坐次數來測試腹部的肌力。
 3. 身體柔軟度
 - (1) 肩膀柔軟度測試
 - (2) 坐式前彎測試
 - (3) 單腳伸舉測試
 4. 身體脂肪百分比



運動自覺強度 (RATING OF PERCEIVED EXERTION, RPE) 來了解自己的強度

自我竭力度評量表										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力	非常吃力	非常非常吃力	極度吃力	筋疲力盡

最理想的減肥健身時間分配

10-15 分鐘 熱身伸展

2-3 組 肌肉負重訓練

20-30 分鐘 帶氧運動

5-10 分鐘 Cool Down



高強度循環運動 (HICT)

- 高強度循環運動 (HIGH-INTENSITY-CIRCUIT-TRAINING, 簡稱HICT) 是結合有氧運動及阻力訓練、肌力鍛鍊, 搭配高強度及極短的休息時間, 改善心肺功能及肌肉力量, 消耗的熱量比跑步更高, 具有燃脂及降低心血管疾病風險的效果。

- 美國運動醫學會 (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE) 在《健康與健身雜誌》

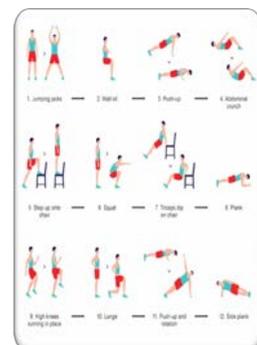
(HEALTH & FITNESS JOURNAL) 發表一篇文章, 只要 7 分鐘 12 個動作的高強度循環運動,

其效果就勝過數小時的跑步或有氧運動。

- 美國研究發現, 每周進行 5 天的 HICT 訓練, 持續 6 星期, 不但可達到肌肉鍛鍊的效果, 還能使體脂大幅下降。

7 分鐘科學運動

- 此組 7 分鐘科學運動, 是由 12 組動作結合而成, 不需要任何器材, 只需要一張椅子和一面牆即可, 且隨時地都可訓練。
- 動作訓練須知
- 每個動作必須持續進行 30 秒, 訓練次數為 15-20 次 (可依個人情況調整)。
- 每完成一個訓練動作後必須休息 10 秒, 然後再進行下一組動作。
- 完成 12 個動作為一組, 約 7 分鐘可完成一組動作, 但不是只做一輪就收工了, 要做 2-3 輪。



TRAINING1 開合跳 JUMPING JACKS

- 預備姿勢立正站好, 向上跳躍同時兩腳打開、兩手於頭部上方拍掌, 再跳躍回到立正姿勢。



TRAINING2 坐太空椅 WALL SIT

- 找一面牆，將背部貼牆，懸空坐下，想像自己坐在一張隱形的椅子上。
- 【POINT】大腿與小腿間呈 90 度，注意膝蓋與腳尖的相對位置



TRAINING3 伏地挺身 PUSH-UP

- 手指張開，手朝前，手肘自然張開，腳打直，收小腹，身體下壓至胸口與臉盡量靠近地面，以不觸碰到為則，再撐起身體回到預備姿勢。
- 【POINT】在進行下推動作時，讓身體背部維持平行，切記勿翹屁股！



TRAINING 4 捲腹 ABDOMINAL CRUNCH

- 手放在耳朵旁邊，不是後腦勺，運動時盡量專注利用腹肌向前向上出力，背部稍離地就好。為了避免頸椎受傷，身體彎曲時吐氣，身體伸直時吸氣。
- 【POINT】下背貼近地面，但也不要像平常的仰臥起坐，整個做起來，也不能用力拉頭。



TRAINING 5 登階運動 STEP-UP ONTO CHAIR

- 準備一張固定不易搖晃的椅子，或是在階梯上練習此動作。先將單腳抬起，右腳站上椅子後，左腳隨之跟進，並維持平衡，離開椅子時，要讓先抬起的那隻腳（右腳）先下去。
- 【POINT】注意左右兩邊的協調度，若第一次進行動作時是左腳先抬起，隔次可以輪替方式換腳進行。



TRAINING 6 深蹲 SQUAT

- 兩腳約與肩同寬，抬頭挺胸，雙手向前伸直，進行深蹲動作，用屁股往後坐方式下蹲，讓臀部與地面維持平行。此鍛鍊以「TRAINING2 做太空椅」的訓練為軸，進而提升。
- 【POINT】動作進行時要將背部保持自然挺直，膝蓋絕對不可超過腳尖，由腳後根和腳掌均勻承擔全身重量。



TRAINING 7 三頭肌撐體 TRICEPS DIP ON CHAIR

- 雙手放在椅子上，用雙手支撐並且腳跟著地，接著慢慢往下坐，直到你的手肘彎曲呈垂直狀態之後用雙手力量支撐起身。
- 【POINT】初學者可試著將腳向內收起，維持半坐的姿勢進行訓練，能減輕負擔。



TRAINING 8 棒式 PLANK

- 上半身用手肘支撐，手肘垂直於肩膀正下方，緊縮腹部核心，以腹肌為中心撐起身體，骨盆保持水平，膝蓋打直。
- 【POINT】手與身體呈垂直，背部打直，勿翹屁股！



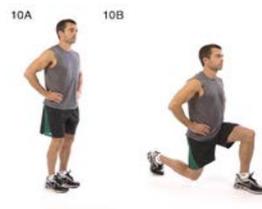
TRAINING 9 原地高抬膝 HIGH KNEES / RUNNING IN PLACE

- 雙腳張開與肩同寬，在原地進行抬膝動作，身體維持穩定，保持正常呼吸。
- 【POINT】看似為原地踏步，但應該盡可能把膝蓋往胸部貼近，依照個人情況，可在短時間內提升抬腿的速度。



TRAINING 10 弓步 LUNGE

- 身體維持站姿，右腳往前跨步，左腳在後，如同弓箭步姿勢般，進行下蹲動作。
- 【POINT】LUNGE 要注意，將背部保持自然挺直，且膝蓋絕對不可超過腳尖，前後腳大腿與小腿間呈現二個 90 度，最後，利用前腳的力量讓身體回到立姿。



TRAINING 11 T 型伏地挺身 PUSH-UP AND ROTATION

- 伏地挺身的進階版，多增加一個單手上舉的動作。先做一下伏地挺身，再將單手撐地，另一手向上抬舉，盡可能提到最高在收回，左右兩側可交換進行動作。
- 【POINT】單手撐地，另一手向上高舉時，應注意平衡。



TRAINING 12 側棒式 SIDE PLANK

- 單手撐地，運用側腰腹力量將身體往上抬，將上半身撐起，但臀部也要離地，雙腳打直。
- 【POINT】此組動作要進行兩次，左右手各一次，左手撐地訓練後，再換邊進行。



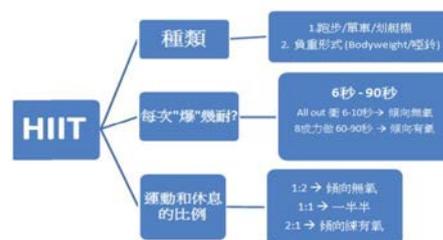
短時間消耗大量脂肪- HIIT 這種訓練模式

- HIIT 就是一種高強度運動與短時間休息互相配合的運動模式，
- 在約 40 秒運動之後休息 20 秒再重複
- 短時間內令心跳率提升，令身體以為自己達致最辛苦的狀態，
- 透過強大的運動效能應用更多殘存在體內的脂肪，令其得到最佳的消脂效果。
- 四個部分為訓練軸心，包括上身、核心、下身再加全身運動作一個循環，然後重複再做。



HIIT

- HIIT 强度高，每星期做 2-3 次，每次 TOTAL 15-20 分鐘已足夠。
- 其他日子可做番中低強度 CARDIO 當 RECOVER。
- 事前事後記得 3-5 分鐘 WARM UP COOL DOWN。



運動強度「自評運動辛苦程度」

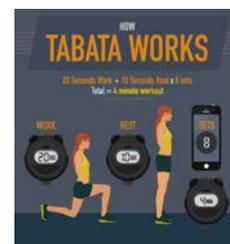
- HIIT 是一種由高強度運動配合休息組成的循環訓練，其間運動強度要達到個人心跳率最少八成，或以 10 分為滿分的「自評運動辛苦程度」要達 7 至 8 分。
- 運動方式可以很多元化，如快跑、踩單車、跳 TABATA、徒手訓練等。
- 運動與休息的比例，可由 1:5 至 3:1 不等。以 1:5 為例，即快跑 10 秒、休息 50 秒為一個循環，重複進行。由於運動較劇烈，整體運動時間不多於 30 分鐘。
- 澳洲有大學曾分析 65 項關於 HIIT 訓練的研究，涉及逾千人，了解 HIIT 與改善健康關係。結果發現若持續 12 星期、每星期做 3 次 HIIT，有助改善肥胖人士健康，包括腰圍、脂肪比例、空腹血糖、血壓等，並可提升最大攝氧量，改善心肺功能。

中年人可從新手入門級開始

- HIIT 可改善荷爾蒙分泌，令身體更有效運用能量，減少脂肪形成，同時可提升胰島素分泌的敏感度及改善血管彈性，有助控制血糖及血壓水平。中年人可從新手入門級開始，「做 HIIT 可以慳時間，又有刺激感，如果中年人覺得慢跑 20 分鐘好吃力，不妨試吓 HIIT 模式練跑步，將 20 分鐘拆開 10 次跑，會比較容易接受同有滿足感」，建議開始訓練前要進行健康檢查，評估身體有否心血管疾病等，有運動傷患的人應先諮詢醫生意見。
- 新手 HIIT 入門，初期宜避免一些需全力衝刺的動作，超重的人可揀由踩單車或太空漫步機開始，以減輕對關節的負荷，提防膝痛、足底筋膜炎等問題，建議可每周做 2 至 3 次、每次約 15 至 20 分鐘。

TABATA TRAINING

TABATA 是一種高強度的間歇式訓練，運動 20 秒，休息 10 秒，持續 8 個循環，共 4 分鐘，是由日本東京體訓大學的教授田畑泉 (Izumi Tabata) 所提出最有效率的燃脂運動。此訓練可同時提升有氧、無氧能力，訓練心肺功能、肌力、爆發力等，被研究專家公認為最快且最有效燃脂、心肺適能的訓練之一。



透過「動滋動滋」的音樂節奏來分散運動時的疲勞感，幫助提升肌力、訓練效果！

Dr. Costas Karageorghis 推薦 10 大健身音樂



時間短、強度高、效益多的「高強度間歇訓練」(High-Intensity- Interval -Training, HIIT)



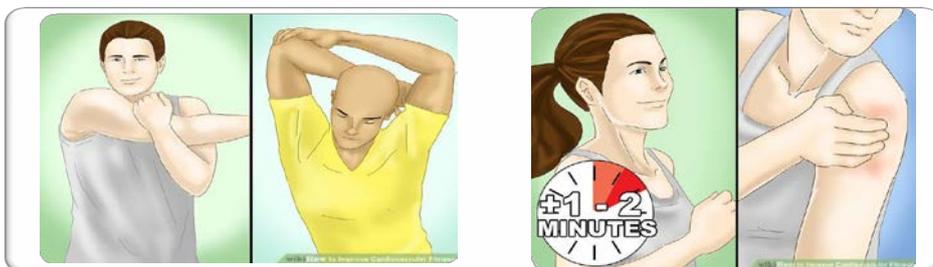
最近數年流行的腹肌、人魚線等訓練，和 PILATES 有關係嗎？

- PILATES 好像不是帶氧運動，真的可以消脂修身嗎？

這是一個巨大的迷思。其實帶氧與否，盡在教練的掌握之中。教練在編排課堂時，會考慮 LEVEL (程度) 及 INTENSITY (強度)，前者指動作的技巧要求，即「難度」，後者則指該次訓練對肌肉力量及耐力的要求，亦即「辛苦度」；換言之，如果教練安排同一動作重複 多做，動作之間靜止時間少，強度就會相當大，很容易就會喘起氣來。

- PILATES 的訓練範圍主要是身軀中心的腹直、腹橫、腹斜、背肌等，並有動作專門練習髖關節、脛繩肌 (大腿後面的 HAMSTRINGS)、臀大肌、手臂二頭肌、三頭肌等等，初階練習 通常不另加重量，對肌肉的壓力小，不會練出「一舊舊」的巨肌，但可以收緊贅肉、修塑 體形，在腰腹及臀股部位作用尤佳。

DON' T FORGET TO WARM UP AND COOL DOWN.



如何打造美好身段

什麼叫塑型

- 塑型，就是通過身高、體重、年齡、三圍等人體資料經科學計算而得出個體標準尺寸，進行有針對性地塑形計畫，修善補正，使個體的外形符合標準，獲得視覺上的外在美。



人體的黃金比例

- 人體黃金分割是指人體經濟部，下，上部量高之比，小腿與大腿長度之比，以及雙肩與生殖器所組成的三定律，即 1 : 0.618 的近似值。



四種身材塑形攻略

體型分類代號	Y形體	A形體	B形體	C形體
男性	17cm-22cm	12cm-16cm	7cm-11cm	2cm-6cm
女性	19cm-24cm	14cm-18cm	9cm-13cm	4cm-8cm

體型範疇	胸圍 (cm) - 腰圍 (cm)
------	-------------------

你屬於哪種體型呢？

- Y：偏瘦或肌肉特發達型
- A：正常體型
- B：腹部略突出（偏胖體型）
- C：肥胖體

21 世紀最安全有效的塑型方法（一）

- 瑜伽
- 各種關節韌帶的相應運動
- 舞蹈



21 世紀最安全有效的塑型方法（二）

- 醫學美容：
 1. 抗衰：21 世紀世界衛生組織對疾病的新定義：所有疾病和衰老都是機體內細胞的損傷、衰老和死亡造成的，且一切皮膚問題都是皮膚細胞問題。人體衰老所表現的組織器官結構退行性變和機體能降低，其本質是細胞衰減所致，其實衰老的本質是幹細胞的衰老。
 2. 各種先進的醫學儀器：冷凍治療機
 3. 手術



21 世紀最安全有效的塑型方法 (三)

- 正確的健身運動 (短片)

21 世紀最安全有效的塑型方法 (四)

- 逆地心引力的身材管理模具

作用：

1. 脂肪很好的管理，打造裸體標準的“S”形體美
2. 保護關節，扶正脊柱
3. 矯正不良姿勢



21 世紀最安全有效的塑型方法 (五)

- 按摩療法

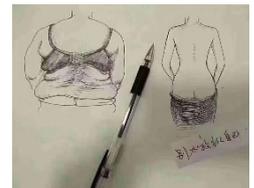
保健形的按摩益處：

1. 骨感塑形：緊致皮膚，放鬆肌肉，塑造骨感輪廓
2. 肌膚年輕態，促進血液迴圈。
3. 矯正脊柱，鬆動關節達至健康的體態
4. 緩解疲勞，減輕各種痛症
5. 製造快樂激素



健康體重管理

- 多運動和健康吃，每天減少攝取 500 大卡熱量，就可每週減重約 0.5 公斤。
- 減少攝食 300 大卡熱量，增加體能活動多消耗 200 大卡，亦可每週減重約 0.5 公斤。
- 提醒您：控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。



卡路里建議

- 日常生活中多以大卡 (千卡) 為評量食物熱量的單位，1 大卡=1000 大卡。
- 台灣衛生署建議，平日活動度稍低的國人，每日建議熱量攝取量如下表 (熱量單位：大卡)

性別 年齡	男性	女性
19歲以上	2250	1800
31歲以上	2150	1800
51歲以上	2050	1800
71歲以上	1900	1800

每天 5 蔬果 健康永陪我

規律運動(一)

- 規律運動必須每週至少 5 天、每次 30 分鐘的中度身體活動。
- 中度身體活動意指運動時會稍微增加呼吸速度及心跳速率，且運動時還可以簡單交談：
 1. 如健走、打排球、騎腳踏車、慢速游泳、跳舞等。
 2. 如果希望達到減重效果，中等強度運動的時間就必須增加至 60-90 分鐘。

規律運動(二)

- 費力身體運動意指運動時會大幅增加呼吸速度及心跳速率。
- 因此運動時會有喘氣的現象導致說話困難：
 1. 如快跑、球類競賽運動等。
 2. 如果身體狀況允許，也可以依自己狀況作費力身體運動，可以得到更佳的健康與健身效果

規律運動(三)

- 【針對 18 至 64 歲的成人】
- 針對 18 至 64 歲的成人，規律運動可以達到保持新陳代謝及骨骼健康，並且避免造成運動傷害。
 1. 每週至少累計 150 分鐘的中度身體活動，或是至少累計 75 分鐘的費力身體運動。
 2. 每次運動至少都要維持 10 分鐘以上。
 3. 如希望獲得更健康的身體狀態，可以每週累計 300 分鐘的中度身體活動，或是累計 150 分鐘的費力身體運動。

體重標準

- 正常體重判別標準：BMI (Body Mass Index) 即「身體質量指數」
- $BMI = \text{體重 (KG)} \div \text{身高 (M}^2)$
- 是用來判斷體型是標準身材或有過瘦、過重或肥胖等情形的一種方式。BMI 的判別標準【以下標準僅適用一般成人】：過重： $24 \leq BMI$

生活型態修正

- 改變生活習慣、起居習慣、飲食習慣等
- 多走路，少坐車，儘量走樓梯。切記，電梯是肥胖的好朋友！
- 不鼓勵過度的看電視（看電視時消耗的熱量比休息時還低）
- 飯後立刻刷牙
- 一定在餐桌上用餐，專心進食，進食時不可看書或看電視
- 培養休閒習慣與及宣洩情緒管道。不要因為失戀、無聊、心情不好而暴飲暴食
- 吃飽才去採購食物，買菜應有計劃
- 想要吃垃圾食物時，請再想想您的體重與健康
- 在床頭貼一張您減重前的照片，會有助您抗拒美食的誘惑，定時（最好天天秤）測重記錄，適時給予自己獎懲

