Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

控制體重

保持良好體重讓身體健康

有很多理由驅使你要減去多餘的榜數，其中之一就是為了健康。

為甚麼我要注意我的體重?

身體過重會引發糖尿病、癌病、心臟疾病、中風及高血壓。

若果你過重，減去數榜之後，將可改善你的健康。

我是否需要減肥?

向你的醫生查問:我的身體是不是出了甚麼問題才令體重增加? 我需要減肥嗎? 我應該要減多少呢?

若沒有徵詢醫生的意見，不要服用任何減肥產品。

甚麼方法可幫助我減肥?

減少進食高卡路里的食物。要達成此目的，改變我們的飲食習慣及多做運動。循步漸進，每個星期減半榜至兩榜。

怎樣改變我的飲食?

檢查食物標籤，看看我們所吃的食物含有多少卡路里。減少進食含有脂肪、鹽份和糖份的食物。多吃水果、蔬菜和全穀類的食物。選擇瘦肉、家禽、魚肉、蛋、豆和果仁。食用低脂或沒有脂肪的奶類食品。

需要做多少運動?

你或許需要做運動來減肥。成年人每星期需要兩個半小時的適量運動或一小時十五分鐘的劇烈運動。短時期內可維持這個量數，然後再逐步增加。一星期運動兩天便可以強化肌肉。而小孩子每天需要一個小時的運動。

到健身院是好的，但若不適合你，可以選擇:

- 多步行，盡量避免駕駛
- 騎單車
- 爬樓梯

怎樣保持體重?

不要揀飲擇食。有效的飲食方法是要持之而恆。學習在生活上你能持之以恆的習慣。就算你現在擁有正常體重，也要學習健康良好的習慣，這樣你便可保持身體健康。

改變習慣是不容易的，持之而恆，你便能夠做得到。