

「Keep Fit 大行動」單章。

你的身高是 _____ 米

你的體重是 _____ 公斤

你的體重指數是 _____ (Kg/m^2)

你的理想體重是 _____ 公斤

你的體內脂肪是 _____ %



給你的建議：

注意均衡飲食

- 每日三餐，定時定量
- 避免高熱量的食物
- 減少出外進食
- 控制酒精飲品

必須持之以恆，多做運動



養 和 醫 院

飲 食 營 養 部

飲 食 與 健 康 體 重

如有查詢，歡迎致電養和醫院飲食營養部
2835-8748 聯絡註冊營養師。

01/2006 修訂

何謂卡路里

卡路里是熱量的單位, 所有食物均含有熱量, 身體要攝取足夠的熱量, 才能夠維持各種活動, 包括呼吸, 心跳及眨眼等。

熱量要多少

按照個人的年齡、性別、身高、體重、活動量的多少, 每人所需的熱量均會不同。但若身體攝取過多的熱量, 剩餘的卡路里便會逐漸變成脂肪, 造成肥胖。相反, 若攝取不足的話, 則會消瘦。所以要有理想的體重, 便要保持卡路里在攝取及消耗上的平衡。

食物的熱量

有些食物含的熱量比較高, 例如 :

1. 高脂肪食物
 - 含肥膏及皮 - 如半肥瘦豬肉、排骨、雞翼、鵝鴨、腊腸、果仁等。
 - 油炸食物 - 如油條、春卷、咸水角。
2. 高糖分食物
 - 甜品 - 如糖水、汽水、果汁等。
3. 高澱粉質的食物
 - 如糕點、精製麵包、根類植物。
4. 酒精飲品

保持理想體重的最佳方法

均衡飲食



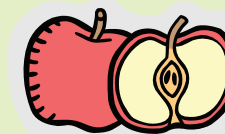
按照食物金字塔的指引, 每餐選吃穀物類, 魚、肉、雞類、蔬菜、水果及奶類食物, 注意分量的控制及避免偏食 還要每天飲開水 8 至 10 杯。

蔬菜



蔬菜含大量纖維素、礦物質及維生素, 而且卡路里極低, **最適合為填飽肚子之用**, 多吃亦會保持腸胃暢通, 防止便秘。僅記少油少水的煮法。

水果



主要提供維生素 C 及適量纖維素, 幫助增強抵抗能力及有益腸胃。**各類水果均為上選。**

穀物類



提供熱量。食物包括有粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾等。**避免過甜的糕點及油炸的穀物類製品。**

奶類



提供鈣質, 保健牙齒及骨骼。**宜選用脫脂或低脂奶製品。**

魚、肉、雞類



提供蛋白質作為身體細胞之用。各種瘦肉類、魚類、家禽、海鮮均屬理想, **肥的肉類有排骨、豬扒、牛腩、魚腩等。**

油鹽糖、調味料



在飲物金字塔之頂部, 佔飲食中分量最少, **祇用少量來增加食物的味道。**
大部份資料節錄自香港營養師協會