



American Heart Association.

Healthy for Good™



如何保持健康体重



掌握自身情况

您的医生或医疗团队可以帮助您确定您的体重对您的年龄和身体来说是否健康。健康的体重有助于大脑和心脏更好地运作。



了解 BMI

身体质量指数 (BMI) 是一个将体重与身高相关联的数值。最佳 BMI 是小于 25。小于 18.5 表示体重过轻。您可以在线计算 BMI 或咨询医务专业人员。



了解卡路里

卡路里是我们谈论能量的方式。它是指我们的身体从食物和饮料中获得的能量,而这些能量用于运动和呼吸等功能。摄入过多卡路里而缺乏充分的运动就会导致体重增加。



体重管理办法

- 增加纤维摄入量,多喝水。
- 在早餐中添加蛋白质。蛋白质有助于延长您的饱腹感。
- 尽可能避免快餐。
- 阅读营养标签,了解营养和卡路里含量。注意每个包装中的食用份量。



成功小贴士



份量很重要

了解食物的份量以及保持健康需要吃的量。



培养运动习惯

压力会让您的身体误以为饥饿或渴望不健康的食物。运动可以减轻压力。



聪明饮食

阅读食物标签,了解每份食物的营养和卡路里含量。



寻求帮助

与医生或注册营养师交流,让其协助您管理体重。

如需了解更多信息,请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)