



American Heart Association.

Healthy for Good™

如何維持健康的體重



瞭解最新資訊

醫師或醫療照護團隊能夠幫助您判斷，以您的年齡和身體而言，您的體重是否健康。健康的體重有助於改善腦部和心臟功能。



瞭解您的 BMI

身體質量指數 (BMI) 為體重相對於身高的數值。最佳的 BMI 是低於 25。低於 18.5 是體重過輕。您可以在線上計算 BMI，或諮詢醫療照護人員。



瞭解卡路里

卡路里是談論能量的方式。它是身體從飲食中獲得的能量，會用在像是移動和呼吸等等的事情上。攝取太多卡路里，活動量又不足，可能會導致體重增加。



體重管理構想

- 增加攝取的纖維量及飲水量。
- 早餐加入蛋白質。蛋白質有助於讓飽足感持續更久。
- 儘量避免速食。
- 閱讀營養標示和卡路里含量。注意每包裝含有多少份量。



成功秘訣



份量很重要

瞭解份量以及保持健康所需要的進食量。



多運動

壓力會讓您的身體感到飢餓，或是渴望不健康的食物。運動能夠減輕壓力。



吃得聰明

閱讀食品營養標示和每份量的卡路里含量。



尋求協助

與醫師或註冊營養師討論如何協助您管理體重。

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊