

# 健康飲食，保持活躍

我們想要幫助您过上健康的生活



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

尊敬的會員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您維持健康及活躍提供支援。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此保健手冊。我們希望這能幫助您開始並維持健康的生活習慣。

謹祝身體健康

Alliance Health Program Alliance健康保險計畫

## 目錄

健康飲食	3
保持活躍	7
運動的方式	11
開始健走計畫	12
維持健康的體重	15
達成您的目標	16
食物日誌	18
運動日誌	21
健康生活資源	25



## 在這本護理手冊中.....

您將了解健康飲食和保持活躍的意義、您應該自我保健的原因及您如何開始。您可以發現您的生活需要做出哪些改變，並制定目標來實現這些改變。

讓健康的習慣成為您生活方式的一部分，這樣您可以每日感覺身體更好且更強壯。遵守此保健手冊中提供的建議，來成就更健康的您！

**如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。**

請閱讀Susan的故事，看看她是如何做出健康的改變：

*Susan* 試著以跑步和製作幾次冰沙做出健康的改變，但似乎無法堅持下去。最終能夠幫助她的是一次採取一個步驟並制定目標。首先，她設定目標，要在午餐加上一份蔬菜或水果。下一週，她開始和她的孩子在飯後散步，每日至少15分鐘。在那之後，她決定在週間只喝水和牛奶，週末偶爾可以喝汽水或果汁。不久之後，*Susan* 注意到她又能穿上一些舊衣服，整天都更有活力。



## 健康飲食

健康飲食能夠滋養您的身體並提供您活力。

健康飲食代表：

- 建立均衡的飲食
- 選擇健康食品
- 攝取適量卡路里

健康飲食同時可以預防並管理健康問題，例如糖尿病或心臟病。您喜歡的食物及您所處的文化和傳統，決定了健康飲食的具體含義。

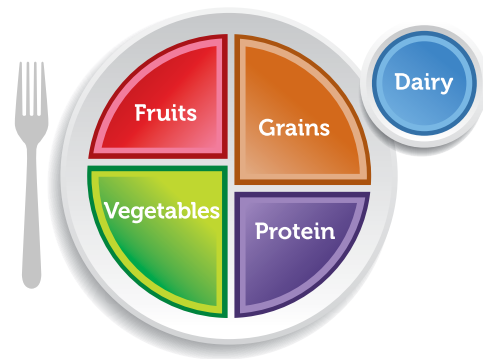
### 建立均衡的飲食

選擇水果、蔬菜、穀類、乳製品及蛋白質食物。MyPlate

向您示範如何平衡這些食物組，以建立健康的飲食。

下方所列數量為一杯或一盎司的食物組。請於  
[www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan)查詢您的食物組目標。

✓ 一餐中一半的食物是水果和蔬菜。



1份水果為：

- 1小個新鮮水果
- 1杯冷凍或罐裝水果(無糖)
- 1/2杯乾果



### 1份蔬菜為：

- 1杯煮熟的或生的蔬菜
- 2杯生的綠葉蔬菜
- 1杯100%果汁

✓ 食用的穀物中一半為全麥食物。

---



### 1份穀物為：

- 1片全麥土司或六英吋玉米薄餅
- 1/2杯煮熟的麥片、全麥麵食、大麥、碎小麥、糙米或藜麥
- 1杯乾全麥麥片
- 1/2個英式瑪芬或皮塔餅
- 1個迷你兩英吋百吉餅或1/4個大百吉餅
- 5塊全麥餅乾
- 1個六英吋的恰巴提或羅提

✓ 豐富攝取精益蛋白質的來源。

---



### 1份蛋白質為：

- 1/4杯煮熟的豆類、扁豆、豆腐或去皮豌豆
- 1湯匙花生醬
- 1/2盎司堅果或種籽類
- 1盎司煮熟的瘦肉、家禽肉(去皮)或魚
- 1個雞蛋或1又1/2個雞蛋的蛋清(或3湯匙液體蛋清製品)

- ✓ 從乳製品及其他非乳製品食物獲得鈣質，例如綠色蔬菜、罐裝魚肉、豆類及豆腐。



### 1份乳製品為：

- 1杯1%低脂或脫脂牛奶
- 1杯富含鈣質的豆漿
- 8盎司低脂或脫脂酸奶
- 1.5盎司低脂或脫脂乳酪

## 選擇健康食品

減少含有鈉、飽和脂肪和添加糖的飲食。

- 閱讀食物標籤並選擇低含量的產品。
- 用燒烤、烘烤、蒸熟食物取代煎炸。
- 使用健康的油進行烹飪，如橄欖油、植物油或菜籽油。限制黃油、椰子油、豬油和棕櫚油的使用。
- 使用香料和草本植物代替鹽來調味食物。
- 選擇水、無糖茶或1%低脂或脫脂牛奶，而非加糖飲料。



## 攝取適量卡路里

您需要能量來補充身體。您從食物和飲料中獲得的能量以卡路里來計算。攝取超過您身體所需的卡路里會造成體重增加。

- 提前規劃好膳食和點心。
- 細嚼慢嚥，這樣您的身體會知道您已攝入足夠的份量。
- 專注于食物，請勿一邊進食一邊做其他事情或看電視。
- 享受您的食物，但使用較小的盤子或碗，以進食更少份量的食物。
- 當您在外用餐時，請選擇卡路里較低的食物。
- 請於[www.choosemyplate.gov/myplateplan](http://www.choosemyplate.gov/myplateplan)查詢每日所需卡路里。

## 資源

如需詳細了解健康飲食及獲得食譜，請造訪：

- [cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov)
- [eatfresh.org](http://eatfresh.org)
- [healthyeating.nhlbi.nih.gov](http://healthyeating.nhlbi.nih.gov)



## 保持活躍

運動能讓您變得更強壯，並且能夠燃燒卡路里。保持活躍能夠同時改善您的大腦和身體健康。

### 運動有助於：

- 改善平衡感、肌肉張力和關節活動
- 改善您的心肺功能。
- 維持健康的體重或減輕重量。
- 降低心臟病、高血壓、骨質疏鬆症(骨骼脆弱)和糖尿病的風險。
- 放鬆壓力並改善心情。

目標是要在每週的大部分日子做運動。以每日30至60分鐘總運動時間為目標。最好的方式是將時間平均分配在一週內。您每天不必一次做完30分鐘的運動。一次十分鐘就可以了。

為防止受傷，要循序漸進地增加運動的天數和時間。



## 準備開始：

- 選擇您喜歡的運動。
- 嘗試不同類型的運動，以增加健康的好處，並且避免感到無聊和受傷。
- 穿著舒適的鞋子及衣服。

如果您符合下列情形，請與您的醫生討論您應該做什麼類型的運動和適合的運動量：

- 沒有做運動
- 有任何健康問題
- 懷孕

## 運動的類型：

**有氧運動**能讓您的心臟跳動更快速，並讓您的呼吸比平常更加急促。您可以走路、慢跑、騎自行車、游泳、打網球或跳舞。

目標：

- 每週中度運動150分鐘，例如快步走，過程中仍可以說話；
- 每週劇烈運動75分鐘，例如慢跑，過程中如果多說話會喘不上氣；
- 或是混合兩種強度的運動。





**力量訓練運動**加強肌肉和塑造強壯的骨頭。包括使用啞鈴、健身拉力帶或做伏地挺身或仰臥起坐。如果您有高血壓或其他健康問題，請在開始做力量訓練前，先與您的醫生討論。一週做兩 (2) 次或以上會運用所有主要肌肉群的力量運動，例如您的腿、手臂和臀部。



**彈性運動**，又稱為伸展運動，增加肌肉的長度以改善平衡感和關節的健康。範例包括瑜伽、太極以及運動前的伸展運動。



**平衡運動**對年長者很重要。試試用一隻腳站立，接著再換另一隻腳。不用手或手臂支撐從椅子上站起來。走路以腳跟對著腳尖走路。當您走路時，一隻腳的腳跟放在另一隻腳的腳尖前。您的腳跟和腳尖會碰在一起或幾乎快碰在一起。

## 能夠幫助您做更多運動的訣竅：

- **避免不運動。** 任何一點動作都比不動要好。選擇任何一件能讓您動起來的事情。
- **每一節運動開始和結束時做五 (5) 分鐘柔和的運動或伸展運動。** 例如，跑步前和跑步後走五 (5) 分鐘路。這可以幫助防止受傷。
- **在運動之前、期間及之後飲用大量的水。**
- **以適當的進度做運動。** 跟隨身體的感受。  
如果您有下列現象，即表示您運動過猛：
  - 您的關節、腳、足踝或腿感覺疼痛
  - 呼吸困難
  - 運動後感覺虛弱、頭昏或暈眩
- **找一個運動夥伴或某個喜歡相同運動的人。**
- **制定計畫。** 設定目標並選擇您會喜歡的運動。您可以於 [health.gov/moveyourway/activity-planner](https://health.gov/moveyourway/activity-planner) 線上制定計畫。



## 運動的方式

### 在家運動

- 做家事
- 整理庭院或做園藝工作
- 跟著線上運動影片一起運動
- 上下樓梯



### 去戶外走走

- 散步、慢跑或跑步
- 踢足球或打籃球
- 騎單車
- 去公園走走

### 改變生活習慣

- 跳舞
- 開合跳或仰臥起坐
- 做瑜珈或太極
- 試試用椅子鍛鍊
- 使用啞鈴



如需更多建議，請造訪  
[health.gov/moveyourway](https://health.gov/moveyourway)

## 開始健走計畫

您是否想在生活中增加更多體能運動？開始健走計畫會是讓自己多運動的好方法。您可以這樣開始計畫。

### 制定計畫

這些問題可以幫助您開始：

- 您要去何處健走？
- 您多常健走一次？
- 誰會和您一起健走？
- 您一次要走多遠或要走多長時間？

走去您喜歡的地方，像是公園或購物中心，為健走運動增加一點樂趣。和朋友或家人一起邊健走邊聊天，或是邊健走邊聽音樂。聽音樂時請將音量調小聲，您才能夠注意到週遭的噪音。

當您計劃於何時何地健走時，記得要考慮安全問題。

- 可以的話和他人一起健走，或是帶上手機和證件去健走。
- 讓家人和朋友知道您健走的時間和習慣。
- 如果戶外天色已暗，請穿戴反光背心或亮色服裝。
- 攜帶手電筒。
- 注意週遭環境。





## 妥善準備

確保攜帶任何所需的物品。

下面是一些範例：

- 水壺
- 有適當足弓幅度支撐、堅硬的腳跟及厚實彈性的鞋底的鞋子
- 讓您保持乾爽舒適的服裝
- 帽子或遮陽帽、防曬乳和太陽眼鏡
- 如果戶外天氣已轉涼，穿戴能遮掩您頭部和耳朵的帽子及圍巾





## 出發

將您的健走運動分成三個部分：

1. 緩慢散步大概五 (5) 分鐘來暖身。
2. 增加您的速度到快步走的狀態。快步走指的是行走速度快到能夠加速您的心跳，同時依然能夠輕鬆說話和呼吸。
3. 減慢您的步伐大概五 (5) 分鐘，讓呼吸緩和下來。



## 增加更多運動量

當健走變得更加輕鬆時，加快速度並拉長距離。走得越多，就能獲得更多健康益處！

試著每兩 (2) 週左右在快步走部分增加五 (5) 分鐘，直到您達到設定的目標。如果您每週走少於三 (3) 次，在增加時間之前給自己多兩 (2) 週的時間。

**當障礙出現時**，例如時間要求或天氣不好，想想其他替代的方式，例如在購物中心裡面健走。

如果您遇到挫折，請盡快重新開始。隨著時間的累積，健走將會變成您日常生活的一部分，並讓您能更輕鬆地去嘗試其他體能運動。



## 維持健康的體重

擁有健康的體重可以幫助您感覺更良好，並降低您出現健康問題的風險。您可以將更多能量用在生活中喜愛的事物上。

擁有並維持健康的體重需要改變生活方式——健康均衡的飲食搭配規律的體能運動。承諾可快速見效的飲食可能不健康，長期下來可能無法幫助您維持健康的體重。

**您有沒有制定一個減輕重量的目標？**我們相信您可以做到！請與您的醫生一起確定您的最佳體重並制定減重目標。安全的減重範圍為每週1/2至兩 (2) 盎司。通常最好是一點一點地減輕體重。



## 達成您的目標

您想要建立新的健康生活習慣嗎？您可以設定目標來實踐這個想法。

### 從制定目標著手

圍繞健康飲食和保持活躍設定您能夠長期堅持的小改變的目標。一次做出一或二個改變，從一些簡單的事情開始。

寫下您要採取的**行動**以及**頻率**為何。

例如

「這週我每天會用低脂牛奶來泡麥片。」

「我上班的每一天至少會有一次爬樓梯到辦公室。」

「我會限制自己一週只能吃兩次速食。」





## 達成您的目標

- 對您自己要有耐心。
- 向您的家人和朋友尋求支持。
- 記錄食物日誌和運動日誌可能會有幫助，這樣您能看到哪個部分可以改變，並追蹤您的進度。
- 您可能需要修改目標。當您覺得準備好時，設定新的目標。
- 達成目標後，好好獎勵自己！給自己非食物的獎勵，例如花時間在您喜歡的事情上。

## 食物日誌

於食物日誌上寫下您吃了哪些食物，可以作為開始設定目標的第一步。您將能夠發現自己目前的習慣。接著，您可以開始設定目標，開始建立新的健康飲食習慣。當您再次完成食物日誌時，您可以看見其中的改變！

下一頁為食物日誌範例，您可以從Live Healthy Library的「Healthy Eating, Exercise and Weight」（健康飲食、運動和體重）部分**下載和列印**，網址為：[www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library)。您也可以使用自己的日誌或記事本來製作食物日誌。



請記錄您每天的**飲食**。包括其份量。

姓名： \_\_\_\_\_

所屬週： \_\_\_\_\_

	週日	週一	週二
早餐			
加餐			
午餐			
加餐			
晚餐			
加餐			

	週三	週四	週五	週六
早餐				
加餐				
午餐				
加餐				
晚餐				
加餐				

## 運動日誌

在您隨著時間慢慢增加運動量和運動強度的過程中，您可以持續追蹤自己的運動狀態。動得越多，就能夠設定更高的目標！

第一張圖表是針對有氧運動，也就是讓您心跳加速並且呼吸更加急促的運動。強度中等的狀況下，您依舊可以說話。強度劇烈的狀況下，說太多話會讓您喘不上氣。目標在於每週至少完成兩 (2) 小時30分的中等強度運動，每週一 (1) 小時15分鐘的劇烈運動，或者混合兩種強度的運動。

下一頁為運動日誌範例，您可以從Live Healthy Library的「Healthy Eating, Exercise and Weight」(健康飲食、運動和體重)部分下載和列印，網址為：[www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library)。您也可以使用自己的日誌或記事本來製作運動日誌，或於[health.gov/moveyourway/activity-planner](http://health.gov/moveyourway/activity-planner)線上制定計畫。



## 運動日誌示範

### 有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共 2 小時 30 分鐘。

		運動時間和長度							
運動項目	強度	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總小時數或分鐘數
走路	中等		30分鐘	30分鐘		30分鐘		30分鐘	2小時
快騎自行車	劇烈						30分鐘		30分鐘
這是我這週做這些運動的總小時數或分鐘數：									2小時 30分鐘

### 力量訓練

我這週的目標是做力量訓練共 2 天。

		訓練時間							
訓練項目		週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總天數
仰臥起坐	是								1天
彈力帶					是				1天
這是我這週做這些運動的總天數：									2天

## 有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共 \_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分鐘。

運動時間和長度									
運動項目	強度	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總小時數或分鐘數
這是我這週做這些運動的總小時數或分鐘數：									

## 力量訓練

我這週的目標是做力量訓練共 \_\_\_\_\_ 天。

訓練時間								
訓練項目	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總天數
								這是我這週做這些運動的總天數：

## 健康生活資源

### 食物

#### Alameda縣社區食物銀行 (Alameda County Community Food Bank)

尋找雜貨、餐點和申請CalFresh  
(食物福利計畫)的協助。

免費電話: **1.800.870.3663** (提供口譯服務)

**www.FoodNow.net**

#### Alameda縣年長者資訊

與年長者服務機構連結,組織農夫市集,提供  
雜貨、團膳地點和外送餐點服務。

**agefriendly.acgov.org/get-help**

免費電話: **1.800.510.2020** (提供口譯服務)

#### 農夫市集

造訪您當地的農夫市集。部分接受CalFresh及WIC,  
或者甚至會匹配您的CalFresh福利,讓您可以獲得  
額外的預算來購買新鮮農產品。

請上**www.fmfinder.org**搜尋市集

#### 女性、嬰兒和兒童 (Women, Infants and Children, WIC)

為孕婦、新手媽媽及嬰兒和不滿5歲的孩童獲取雜貨  
方面的協助。

免費電話: **1.800.852.5770** (提供口譯服務)

**www.myfamily.wic.ca.gov**



## 運動

### 東岸地區公園

在東岸地區公園健行或參加戶外活動。

[www.ebparks.org](http://www.ebparks.org)

### 圖書館

在您當地的圖書館搜尋健身和瑜伽課程。

[www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org)

[www.oaklandlibrary.org](http://www.oaklandlibrary.org)

### 年長者中心

許多年長者中心提供健身課程。

如需搜尋您當地的年長者中心，請致電Alameda縣年長者資訊小組。

免費電話：**1.800.510.2020** (提供口譯服務)



健康飲食  
保持活躍  
日誌

請使用此部分來記錄您的進展以及  
您想諮詢醫生的任何問題。



“ 做正確的事情，時機永遠是對的。 ”

– Martin Luther King, Jr.









“ 我們自己一人能做的有限；大家一起能夠做得更多。 ”

– Helen Keller























**需要更多支援?**請致電Alliance Health Program Alliance健康保險計畫

週一至週五,上午8點至下午5點

電話號碼:**1.510.747.4577** • 免費電話:**1.855.891.9169**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**