



健康生活

準備要達到健康的體重嗎？

您有沒有制定一個減輕重量的目標？我們相信您可以做到！請與您的醫生討論，找出您的最佳體重並制定一個減輕體重的目標。

考慮做些讓您可以長期接受的小小的改變。通常最好是慢慢地減輕重量。對您自己要有耐心。向您的家人和朋友尋求支持。

爲什麼要減輕體重？

減輕體重是降低得到像糖尿病、中風和心臟病等健康問題的風險的最好方法。達到並保持健康的體重可幫助您感覺更好。您會對您生活中的愛好有更多能量。

可以讓體重改變很多的提示

多選取下列食物：

- ✓ 水果和蔬菜（吃 5 份。一份是 ½ 到 1 杯。）
- ✓ 雞、火雞、魚、豆類
- ✓ 脫脂或 1% 牛奶或酸乳酪、低脂乳酪、低脂軟乳酪、豆奶
- ✓ 烘焙、煮、烤或蒸的食物
- ✓ 全穀類食品，像 100% 全麥麵包、墨西哥玉米餅或糙米

少食用這些食物：

- ✗ 薯片、餅乾、糕點
- ✗ 加味牛奶、糖果、果汁糖
- ✗ 煎或油炸食物
- ✗ 熱狗、臘腸、培根、薩拉米香腸
- ✗ 奶油、豬油、烤酥油





飲料：多喝水，而非汽水、加糖飲料或果汁。

開始行動：一週內多數天走 20-30 分鐘的路。您可能也喜歡：

- ✓ 跳繩
- ✓ 跳舞
- ✓ 打籃球、踢足球或玩飛盤
- ✓ 做家務和整理花園（吸塵、掃落葉、種花）

關掉電視：限制看電視和玩電動遊戲的時間到一天少於一小時。

一些養成良好飲食習慣的訣竅

- 每天吃三頓均衡的飲食和計畫的點心。
- 即使時間來不及，每天要吃早飯。
- 盡可能常常與家人一同吃飯。避開繁忙的排程。這是一段可以分享當日生活的時間。如果您是單身，計畫一餐並坐在餐桌前吃。用餐時間不要坐在電視機前。*邊看電視邊吃飯，常會增加食量。*
- 將健康食物放在家中容易拿得到的地方。把「垃圾」食物放到房子外面。最好不要買。
- 少去速食店。速食店食物常常含高鹽、脂肪和熱量。避免「超級大」的餐點和飲料。
- 聽聽您的身體。只在您餓的時候才吃，不要只爲了看起來好吃而吃。



您不必獨自面對這些！

欲取得可以幫助您達到健康體重的課程和工具，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。

Alameda Alliance for Health

510-747-4567(或加州中繼轉接電話服務(CRS)/TTY 專線：711)，服務時間爲週一至週五，早上 8 點至下午 5 點。

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.