第 6 卷，第 5 期

NYC Health

nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 51

如何減重

及保持體重

TAKE CARE NEW YORK

紐約人，請注意身體！

Health Bulletin #51: How To Lose Weight (Chinese)

如何減重

體重超重或肥胖會增加出現多種嚴重健康問題的風險，包括糖尿病、心臟病、中風、高血壓、關節炎甚至癌症。然而，減輕體重（哪怕只減輕幾磅）就可以降低這些風險！

消耗的熱量應大於攝入的熱量。

- 1磅 = 3,500卡。
  - 如果您攝入的熱量比消耗的熱量高3,500卡，您則增加了一磅體重。
  - 如果您消耗的熱量比攝入的熱量高3,500卡，您則減輕了一磅體重。
- 人體需要的確切熱量取決於年齡、性別和活躍程度。
  - 多數年齡介於41至60歲的男子每天需要約2,200卡熱量。
  - 多數處於同樣年齡段的女子每天需要的熱量更少－介於1,600和1,800卡之間。
  - 欲查閱您需要的熱量，請瀏覽：www.mypyramid.gov。

終身堅持。

- 要減輕並保持體重，切勿讓自己挨餓，也不要嘗試“時尚”飲食！
- 改變一些習慣，但這些改變您必須喜歡，且能長期堅持。

十大確實有效的減重

1. 循序漸進。

- 每週的目標僅為減少1或2磅。快速減重的人體重很可能回升。
- 不要受“時尚”飲食和藥物的誘惑。它們不能發揮長期作用，有些還很危險。

2. 注意您的飲食。

- 在一段時間內，養成記飲食日記的習慣。許多人都根據習慣進餐，卻不知道自己吃掉了多少食物。
- 不要邊看電視邊用餐。用碟子盛放食物，並在餐桌旁用餐。
- 細嚼慢嚥。人們大約需要20分鐘方可產生飽足感。吃得太快的人通常吃得太多。

3. 小心純熱量飲料。

- 一罐普通蘇打水或一杯加糖的飲料含有約150卡純熱量（沒有任何營養價值）。
- 每天少喝一杯加糖飲料 = 每年減輕15磅 (15lb)體重。
- 以水、不加糖的茶或低脂牛奶取代普通蘇打水或其他加糖飲料。

4. 經常在家做飯。

- 自己做飯時，您可以輕鬆地瞭解、控制自己的飲食。
- 與外出用餐相比，自己做飯通常更健康、更廉價。
- 購買食材時請參考營養成份表。

5. 外出用餐時請仔細挑選食物。

- 要減重就不要經常外出用餐。
- 有些餐館的主菜或大份速食的熱量超過1,500卡 — 幾乎等於我們一整天需要的熱量！
- 如果您*確實*需要在外用餐，請小心避免大份食物。與其他人均分食物，或將半數食物帶回家。
- 選擇比較健康的食物，比如沙拉（但請小心沙拉醬！）

重策略

6. 食用更多水果和蔬菜。

- 每天的目標是5至9份。
- 他們能幫助您保持健康-既能填飽肚子，熱量又很低。

7. 只攝入少量熱量，但感覺到飽。

- 明智地選擇。平均而言，吃每一份速食玉米面卷沙拉（800卡）所吸收的熱量相當於吃8-10份水果和蔬菜所吸收的熱量。
- 選擇能讓您產生飽足感的高纖維食物：水果、蔬菜、豆類、扁豆以及全穀類糧食、麵包和麵食。
- 用餐之前先喝一碗清湯或吃一份綠色沙拉。
- 大量飲水-每天至少8杯。

8. 選擇比較健康的點心。

- 用水果和蔬菜當點心，而不是糖果、餅乾和薯片。
- 嘗試食用椒鹽餅乾、低脂爆米花或低脂冷凍優格。

9. 不要不吃早餐。

- 吃早餐的人更容易減輕體重。
- 不吃飯會使您感覺更饑餓，從而增加過度進食的可能性。

10. 動起來！

- 運動能改善情緒，使您更健康 — 即使您不想減重。
- 每週至少5天，每天至少從事30分鐘中等強度的運動，例如快步行走。
- 您無須到健身房，亦無須購買許多昂貴的器械，也照樣能從事健身活動。
- *走路本身*就可以燃燒熱量，改善心臟健康狀況，並強化肌肉。
- 乘公車或地鐵時，提前一站下車，走完剩餘的路程。
- 從樓梯上下樓而不乘電梯。

有助於減重的小小改變

如果您總是...	您可以改成...	如果您這樣做的頻率達到...	則您每年可減輕多達如下磅數
乘坐電梯或升降梯	爬樓梯2分鐘	每天	2
在三明治中加一大湯匙蛋黃醬	用芥末	每週3次	4
吃大份速食炸薯條	吃小份速食炸薯條	每週一次	5
看大量電視節目	做點家務活	每天半小時	5
喝8盎斯裝的全脂牛奶	喝8盎斯裝的*無脂肪*牛奶	每天一次	6
在酒吧里坐一個小時，喝兩杯飲料	要一杯飲料，跳舞一個小時	每週一次	6
駕車或乘出租車、公車或地鐵	快走20分鐘	每天	7
拿2盎斯裝的巧克力條當點心	吃一片水果	每週兩次	7
喝16盎斯加全*脂*牛奶的咖啡	喝16盎斯加*脱脂*牛奶的咖啡	每天	10
吃加了3枚雞蛋的芝士蛋卷，加上燻肉、烤麵包和薯餅	吃一碗配*無脂肪*牛奶的穀類當早餐	每週一次	11
每週吃一品脱冰淇淋	用半品脱果汁冰替代	每週	12
喝一杯普通蘇打水	喝一杯水	每天一次	15

更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)：nyc.gov/heart，或撥311轉“健康心臟 (Healthy Heart)”部門
- 紐約市免費健身計劃：网址：nyc.gov/parks，或撥打311，要求接通“健身 (Fitness)”部門
- 減重：www.fda.gov/loseweight
- 運動：www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm
- 健康飲食：www.mypyramid.gov

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至healthcml@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址

第6卷・第5期

NYC Health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 51

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長

Cortnie Lowe, M.F.A., 主編

Drew Blakeman, 資深撰稿人

Elizabeth Szaluta, M.P.H., 編輯項目經理

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下機構共同製作:

促進健康與預防疾病處

Division of Health Promotion and Disease Prevention

慢性病預防和控制科運動與營養計劃

Bureau of Chronic Disease Prevention and Control

Physical Activity and Nutrition Program

如何減重

請撥 311 用於非緊急的紐約市服務電話上提供170種語言翻譯

HPD1X2523C - 06.07