

114 年國泰綜合醫院社區活動

「食」來「運」轉

- 🚩 主題：健康減重飲食及運動
- 🚩 日期：114 年 8 月 6 日 (三) 上午 9:00~12:00
- 🚩 地點：光信區民活動中心
- 🚩 活動花絮：



林子恩營養師及營養實習生
說明體重控制飲食



民眾在現場一起參與
家庭暨社區醫學科的三高篩檢活動



洪可珮營養師及營養實習生說明
飲食紅綠燈分類及健康點心製作與發送



日常生活怎麼做？（飲食篇）

- 均衡飲食攝取六大類食物（可參考衛福部我的餐盤）
- 多攝取蔬菜水果，三餐主食以全穀雜糧為主更優
- 維持健康體重，熱量攝取應控管
- 三餐定時定量，盡量不要在正餐以外時間進食
- 調整用餐方式，吃東西的速度減慢
- 少油、少鹽、少糖
- 避免含糖飲料、加工食品
- 多喝白開水一天至少喝到 $\text{體重(kg)} \times 30\text{ml}$ （如有醫囑例外）
- 如果很餓的話，以體積大、低熱量食物充飢

日常生活怎麼做？（活動篇）

運動的選擇：

游泳、慢跑、騎自行車、快走、體操、健身房、居家健身

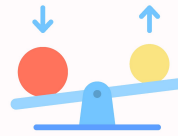
有氧運動搭配阻力運動最有效！

每天至少30分鐘以上，每週盡量達到300分鐘



七分吃三分動 雙重搭配最有效！

均衡飲食 多運動



不是僅僅的飲食控制就好

健康的瘦身是控制飲食加上有效的運動喔！

因為運動可以幫助降低體脂肪和內臟脂肪

香蕉燕麥蛋糕 約5-6人份

食材：

- 香蕉 2根
- 蛋 2顆
- 麥片 70g
- 牛奶 90ml

高纖、無糖、無油、無麵粉

作法：

- 1.將香蕉搗碎跟蛋拌均。
- 2.加入牛奶及麥片拌均。
- 3.倒入模具中。
- 4.烤180度18分鐘。

