

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 91

如何減輕體重



及保持體重





如何減輕體重

體重超重或肥胖可引發多種健康問題，包括糖尿病、心臟病、中風、高血壓、關節炎甚至癌症。好消息是，哪怕只減輕幾磅體重也能降低這些風險。

消耗的熱量應大於攝入的熱量。

- 人體所需熱量的多少取決於年齡、性別和活躍程度。多數成年人每天需要的熱量不超過2,000卡。
- 如果攝入的熱量超過消耗的熱量，長此以往，您的體重會增加。
- 如果消耗的熱量超過攝入的熱量，長此以往，您的體重會減輕。
- 瀏覽網站 myplate.gov，瞭解您每天需要多少熱量。

終身堅持。

- 要減輕和保持體重，請從您能堅持的小改變開始。



健康減重的竅門

1. 循序漸進。

- 每週的目標為減少1到2磅。慢慢減輕體重更安全一些，也更容易保持。
- 拒絕快速減重方法的誘惑。它們通常不能發揮長期作用，有些還很危險。
- 瞄準您能長期堅持的改變目標。

2. 削減食物份量。

- 千萬不要直接從袋子或盒子裏取食吃，或直接用瓶子喝飲料。總是將食物放在盤子裏吃，將飲料倒在杯子裏喝。
- 不要邊看電視（或邊用電腦）邊吃東西。當您的注意力放在其他其他東西上時，就更有可能吃過量。
- 盡量在固定的地方吃飯，最好是飯桌旁。

3. 遠離含糖飲料。

- 一罐20盎司的含糖飲料大約含250卡沒有營養價值的純熱量。
- 喝水、不加糖的茶或低脂牛奶。



4. 經常在家吃飯。

- 自己做飯時，更容易控制自己吃的是什麼。
- 家裏做的飯菜通常更營養，更便宜。
- 讓飲食保持有趣；嘗試新的健康食物，例如您從沒吃過的水果、蔬菜或全穀類食物。
- 檢查包裝食品上的標籤，特別是每份的大小和熱量。記住，多數成年人每天需要的熱量不超過2,000卡。

5. 外出用餐時請選擇小份食物。

- 有些餐館主菜和快餐的熱量超過1,500卡 — 幾乎等於您一整天需要的熱量！
- 如果您確實要在外用餐，請小心避免大份食物。和朋友共享一份主菜或將其中一半帶回家。
- 盡量點小份的食物。
- 選擇健康一些的菜品，例如沙律（但要用伴碟裝沙律醬）。



6. 多吃水果和蔬菜。

- 把盤子的一半都裝上水果和蔬菜。
- 他們幫助您保持健康 — 還能讓您只攝取一點點熱量就填飽肚子。

7. 只攝入少量熱量，但感覺到飽。

- 選擇高纖維食物：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律。
- 細嚼慢嚥。人們大約需要20分鐘方可產生飽足感。吃得太快的人通常會攝入過量熱量。



8. 避免吃不健康的零食，例如餅乾、糖果或薯片。

- 如果您必須得吃點零食，就請選擇新鮮水果或蔬菜。



9. 動起來。

- 運動能改善情緒和健康狀態 — 即使您不想減輕體重。
- 每週有5天每天至少運動30分鐘，例如快步走或騎腳踏車。
- 光走路就可以燃燒熱量、改善心臟健康狀況和強健肌肉。
- 您無須參加體育館的健身活動，亦無須購買昂貴的器械。把紐約市變成您的健身房！
- 乘公車或地鐵時，提前一站下車，走完剩餘的路程。
- 走樓梯而不是乘電梯。
- 請瀏覽網站 BeFitNYC.org，瞭解您附近的免費或低收費健身活動。



小改變能幫助 您減輕體重

不要做：	選擇做：	如果您這樣做的頻率達到	則您的體重一年可減輕如下磅數*
乘坐電梯或自動扶梯	走樓梯2分鐘	每天1次	2
在三明治中加一大湯匙蛋黃醬	用芥末	每週3次	4
吃一大份薯條	用小份薯條取代	每週1次	4
看大量電視節目	做點家務	每天半個小時	6
喝8盎司全脂牛奶	喝8盎司脫脂牛奶	每天1次	6
把2盎司裝巧克力條當零食吃	吃一片水果	每週兩次	6
駕車或乘出租車、公車或地鐵	快步走20分鐘	每天1次	8
吃加了3枚雞蛋的芝士煎蛋卷，加上燻肉、烤麵包和薯餅	吃一碗用脫脂牛奶衝調的早餐穀類		8
喝16盎司用全脂牛奶衝調的拿鐵咖啡（latte）	喝16盎司用脫脂牛奶衝調的拿鐵咖啡	每天1次	9
喝一罐普通汽水	喝一杯水	每天1次	10
吃一品脫冰淇淋	用半品脫果汁冰替代	每週1次	11

* 體重減輕的情況因人而異。

更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局：
nyc.gov，搜索healthy eating（健康飲食）或撥打311
- 免費或低收費健身活動：瀏覽BeFitNYC.org或撥打311
- 飲食指南：health.gov/dietaryguidelines
- 運動：cdc.gov/physicalactivity
- 健康飲食：myplate.gov

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》都可從nyc.gov獲取，請搜索“Health Bulletins”（《健康公報》）。

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email

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 91

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

與以下單位共同製作

健康促進與疾病預防處

Division of Health Promotion and Disease Prevention

慢性病預防與煙草控制科

Bureau of Chronic Disease Prevention and Tobacco Control

運動與營養計畫

Physical Activity and Nutrition Program



如何減輕體重 及保持體重

請撥
311

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯