

# 健康體重管理

依據調查，我國男性每 2 人就有 1 人為過重或肥胖，女性每 3 人就有 1 人為過重或肥胖，兒童及青少年每 4 人就有 1 人為過重或肥胖。

肥胖對健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症、痛風、骨性關節炎、冠狀動脈心臟病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病，國人十大死因中，即有 8 項死因與肥胖有關。

為協助社區民眾擺脫肥胖帶來的威脅，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活，改善致胖環境，怡仁自民國 100 年起配合衛生福利部國民健康署，推動一系列健康體重管理計畫，倡議動態生活、提升民眾對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。

資料來源：衛生福利部 國民健康署





# 如何聰明選健康吃

## 🍏 均衡攝取各類食物 (以新鮮食物為優先選擇)

均衡飲食是指選擇多種類和適當份量的食物，以提供各種營養素和熱量來維持身體組織的生長，增強抵抗力和達致適中的體重。

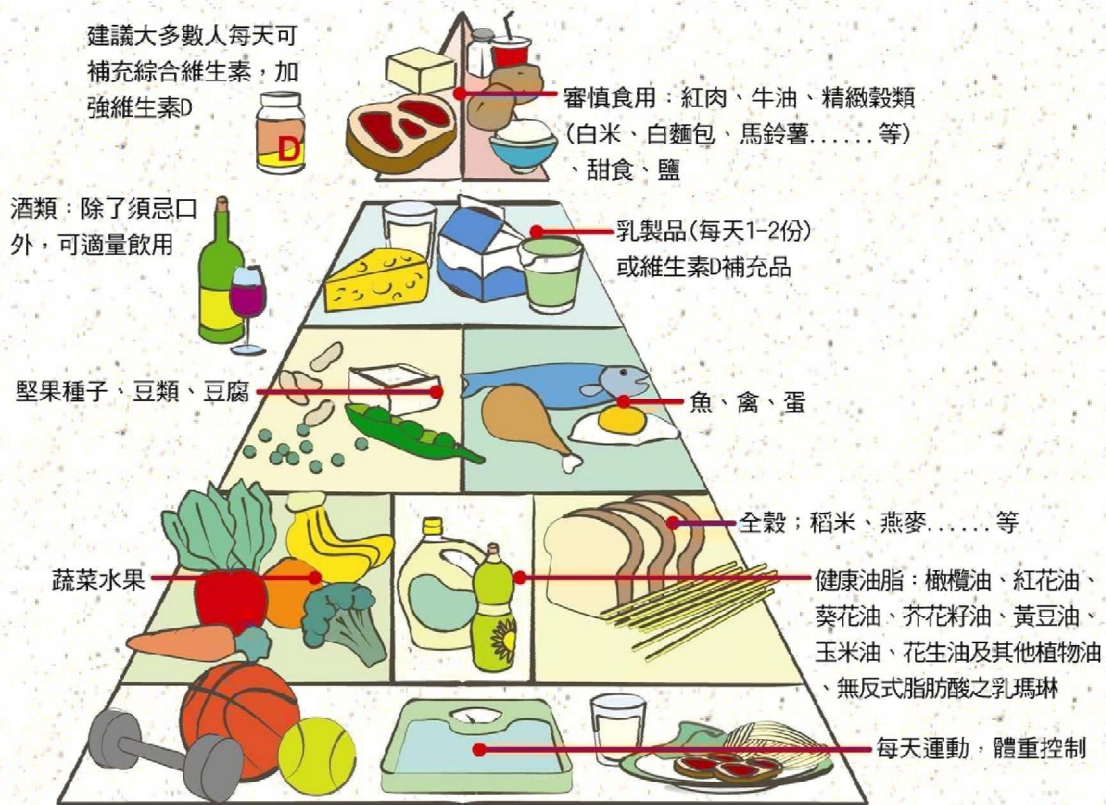
## 🍏 三餐以全穀根莖類為主食(為人體最理想熱量來源)

## 🍏 多選用高纖維食物(蔬菜熱量低且含豐富纖維質，所以減重者可多吃蔬菜或以全穀雜糧飯取代白米飯)

## 🍏 少油、少糖、少鹽的飲食原則

## 🍏 多喝白開水

資料來源：衛生福利部 國民健康署



飲食金字塔