



人活一輩子，健康最重要！隨著人們物質生活水平不斷提高，越來越多的人開始關注自身健康問題。追求健康成為時尚，為了追求健康，人們開始有意識地調整飲食習慣、生活起居、鍛鍊身體、跑步健身。

【國民飲食指標原則】

- 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配
- 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內
- 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動
- 三餐應以全穀雜糧為主食，多蔬食少紅肉，多粗食少精製
- 飲食多樣化，選擇當季在地食材



- 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物
- 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量
- 若飲酒，男性不宜超過 2 杯/日(每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯/日，但孕期絕不可飲酒
- 選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物
- 食物應注意清潔衛生，且加以適當貯存與烹調

「我的餐盤」6 口訣

- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙

健康飲食 健康動

【規律運動小秘訣】

- ◇ 選擇自己喜歡的運動，至少兩種以上
- ◇ 要有運動夥伴一起從事活動
- ◇ 將運動擺在生活中重要的順位
- ◇ 每天固定時間去運動，融入生活習慣
- ◇ 即使很累還是要例行運動
- ◇ 累積片段的運動時間
- ◇ 善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程
- ◇ 注意運動後所帶來的正面改變
- ◇ 訂定獎勵自己的措施，犒賞自己
- ◇ 逐漸增加運動強度、時間與難度
- ◇ 利用比賽或公共活動來當作練習目標

【體重控制】

- ◆ 計算BMI (身體質量指數)，正常範圍 18-24
- ◆ 力行健康體重管理：聰明吃、快樂動、來達到健康體重
- ◆ 減肥不能餓肚子
- ◆ 每餐必吃五蔬果
- ◆ 多喝白開水 2000~3000cc/日
- ◆ 每星期量一次體重



資料來源：衛生福利部國民健康署、健談網站、健康傳媒網站

環安中心

職業衛生護理師

學務處 衛生保健組

時時關心您