



捍衛健康報

健康生活是指以**健康**為目標的生活方式，透過在生活中實踐各式有益健康的活動和習慣，包括：規律運動、均衡飲食、情緒健康、充足睡眠、不吸菸喝酒等面向，全方位地調整生活型態，落實照顧個人身心健康的同時，也降低罹患重大疾病的風險。

預防疾病：

不論是**富含蔬菜水果**、或以**全穀物替代精緻穀物**的飲食，都證實可以有效降低心血管疾病和糖尿病的風險。另外，若保持規律運動習慣，就算只是輕微出汗的健走，或每天走路一定的步數，都可能降低許多疾病罹患的可能性。

增強身體素質：

均衡的飲食和規律的運動，可以讓身體的整體素質上升，除了精神、體力都更好，可以應付更多生活中的挑戰以外，大腦也會獲得足夠的營養和刺激，有助提升個人**認知能力**。

節省開支：

在維持健康生活上，會有一些額外的開銷，例如：定期健檢費用、健康新鮮食物的花費等，但若將時間拉長到 80 歲，健康的**身體**或許可以為你省下許多支出，包含：掛號費、自費手術及醫藥支出、住院費用、看護費等。

延長壽命：

以相關研究來說，健康飲食、規律運動、適量飲酒、不吸菸、體重正常等健康生活模式，較不容易有過早死亡的風險，與不健康的生活型態相比，**預期壽命可能延長至最多 14 年**。

友善環境：

健康生活的**方式**與環境保護有相關。在飲食方面，選擇較少加工的原型食物，可以減少加工製造時，破壞生態、排放廢水／溫室氣體；此外，購買當地、當季的新鮮食物，則可以減少糧食生產運輸時，產生的碳排放。而選擇多走路、騎腳踏車，來取代汽機車代步的話，也能有效**減少汽機車製造的碳排放**。

穩定情緒：

攝取均衡的飲食、獲得充足營養，能夠幫助大腦保持清醒、提升專注力，並且同時減少情緒波動。而天然未加工的乾淨飲食，也被證實與**較低的憂鬱症風險**有關，相反地，包含**過度加工食品**的飲食習慣，則與**大幅增加的憂鬱症風險**存在關聯性。

增加幸福感：

運動過程中及結束後，大腦會釋放腦內啡、多巴胺等物質，讓人產生愉悅感和放鬆感，運動同時也能刺激**血清素**的分泌，幫助人穩定情緒、感到快樂。



健康生活可從以下五大關鍵面向著手，但要記住，打造健康生活型態不需要躁進，可以從小地方開始循序漸進，並在過程中感受健康生活習慣帶來的正面回饋、累積成就感，幫助自己長久地堅持下去。

健康生活關鍵1：好好動（規律運動）

運動和健康之間的關聯性是經過反覆證明的，運動不僅能讓**身體、心理更健康**，還能降低各式疾病的發生風險，是健康生活中不可或缺的一環。

健康生活關鍵2：好好吃（均衡飲食）

飲食對於健康的影響，除了提供必要的營養外，也扮演了降低疾病風險的角色。在現今垃圾食物充斥的情況下，因不健康飲食導致的肥胖、心血管疾病、中風等風險都大幅提升，使均衡飲食的選擇也更顯重要。

健康生活關鍵3：不吸菸、適量飲酒

菸酒雖然都會對人造成傷害，但因為吸菸對人沒有任何益處，只會帶來嚴重疾病、全身性的危害，因此任何給予吸菸者的建議都是「停止吸菸」；而酒在適當劑量的限制下，並不如吸菸那樣具傷害性，因此給予喝酒的人的建議，則會以「適量飲酒」為主。

健康生活關鍵4：好心情（情緒健康）

在生活壓力大的現代社會，情緒健康的重要性等同於生理健康，會影響我們思考、應對和生存在社會上的能力，若缺乏好的情緒健康，就很有可能產生憂鬱、不快樂，甚至痛苦的感受，若長期處於這樣的感受下，也很可能導致身體其他疾病產生。

健康生活關鍵5：好好睡（充足睡眠）

充足的睡眠代表同時具備足夠的睡眠時數及良好的睡眠品質，決定了我們白天的表現、身體的健康和情緒上感受。

若缺乏足夠的睡眠，會對身體在各方面造成負面的影響，包含身體的修復、賀爾蒙的分泌、心理狀態或大腦的運作等，並且會進一步反映在各種疾病風險的上升以及日常錯誤決策做成的表現上。

資料來源：衛生福利部國民健康署、國泰金控臉書

