

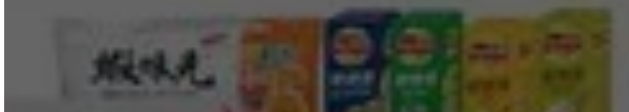
A photograph of a person's midsection, showing a light blue t-shirt and khaki pants. A yellow measuring tape is wrapped around the waist, held by the person's hand. The background is a bright, out-of-focus white space.

肥胖

如何預防、減重



如何吃得健康？



高油



避免含油量的食物

避免含油量高的料理方式

X炸雞、薯條

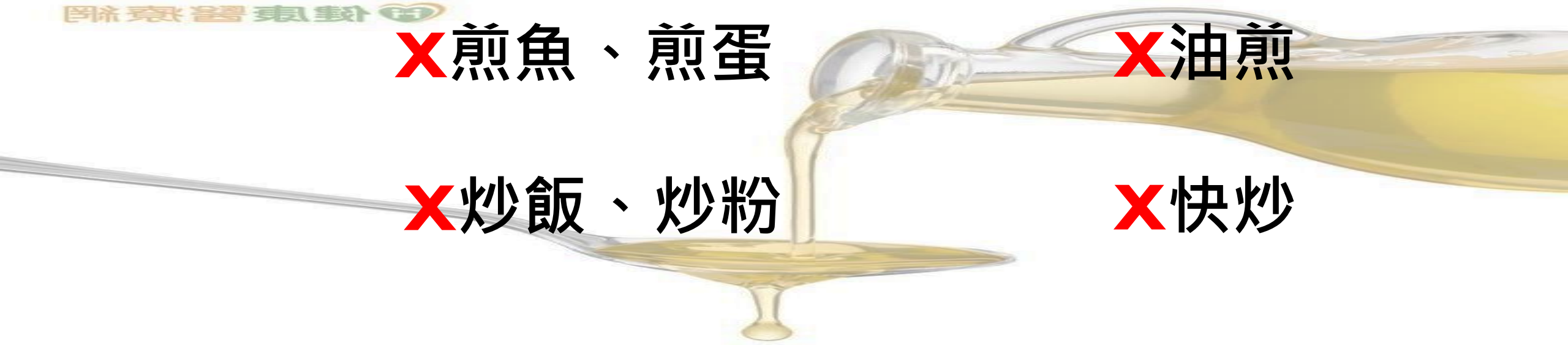
X油炸

X煎魚、煎蛋

X油煎

X炒飯、炒粉

X快炒



高鹽

X 少吃高鹽分加工產品

O 多使用天然調味

香腸、臘肉

醋、檸檬
鳳梨、蕃茄

火腿、煙燻肉類

O 天然的辛香料

乳酪、蜜餞

如蔥、蒜、薑、胡椒、
八角、花椒

高糖



減少飯量、麵量的攝取

只吃**2/3**碗飯或只吃**半碗**就好



減少糖分高的飲品

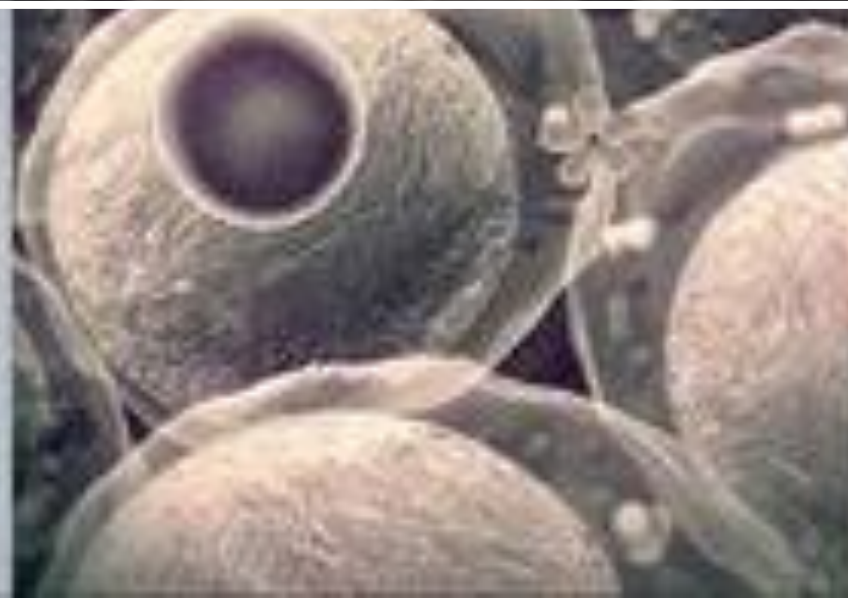
X少喝市售飲料或手搖飲料

O選擇無糖茶類

O選擇較天然的現榨果汁



年齡增長，代謝退化，導致身體肥胖引起的疾病有哪些？



常見的疾病：

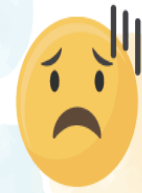
糖尿病：進食量超過需要，**過多進食**刺激胰島分泌過量胰島素，會出現**高胰島素血症**

高血壓：**脂肪大量增加**，就必須增加血容量和心輸出量才能滿足體內需要，**長期會讓心臟負荷過重**

呼吸功能不全(低換氣綜合症)：胸壁和腹壁脂肪過多，呼吸受到限制

肝臟腫大：**長期高碳水化合物、高脂肪飲食**

動脈硬化及冠心病：身體質量指數 (BMI) 在**24-28**，容易引起動脈硬化，導致**心臟停止**



研究證實

肥胖讓12種癌症找上身!

HEHO





銀髮族適合哪些運動？



游泳



慢跑



快走



騎單車

• 有氧運動，能改善心跳率，有助於心血管的健康



做園藝



太極拳



伏地挺身

pixtastock.com - 63458271



瑜珈

- 肌力訓練：伏地挺身、拉單槓、仰臥起坐等等。
- 此外做園藝（會有挖、拔動作）、瑜珈、打太極，也都是很好的運動。

運動時間

20

- 每星期做 **2.5 小時** 一般強度的**有氧運動**（如快走），或每星期做 **75 分鐘** 高強度**有氧運動**（如慢跑、跑步）
- **每星期至少兩天以上的肌力訓練**，強化全身的重要肌肉群如腿、背、腹部、胸部、肩膀、手臂、臀部
- 可以把不同強度的**有氧運動**，平均分配，加上每星期至少兩天以上的**肌力訓練**

