

# 健康生活 活出最好的自己

健康生活方式指南



**IE**  **HP**  
Inland Empire Health Plan



# 目錄

## 簡介

健康生活簡介	7
設立您的健康目標	7

## 章節 1

<b>體重管理</b>	<b>9</b>
什麼是體重管理？	9
什麼是身體質量指數？	9
什麼是兒童與青少年身體質量指數？	12
該如何測量腰圍？	13
<b>瞭解食物心理學</b>	<b>14</b>
什麼是食物心理學？	14
哪些因素會影響我的飲食行為？	15
什麼是正念飲食循環？	16
什麼是餓飽量表？	18
反省與健康目標	22

## 章節 2

<b>瞭解 MYPLATE: 多樣性、份量及營養</b>	<b>26</b>
注重食用全食物形式的水果	28
攝取各種不同蔬菜	29
將一半的穀類替換為全穀類	30

要有多樣化的蛋白質日常攝取來源	31
選擇低脂或脫脂乳製品	32
注重份量	33
<i>活動：建立健康餐盤</i>	<i>35</i>
<b>閱讀營養資訊標籤</b>	<b>36</b>
份量資訊	37
卡路里	37
營養成分	38
每日建議參考攝取量 (%DV)	38
<b>瞭解食物與文化</b>	<b>40</b>
哪些文化因素會影響我的飲食行為？	40
我的文化對我的烹飪和飲食習慣造成哪些影響？	40
反省與健康目標	41

## 章節 3

<b>選擇健康食物</b>	<b>44</b>
為何要選擇低鈉食物？	45
為何要選擇低糖食物？	48
為何要選擇低脂食物？	50
<i>活動：食物標籤練習表</i>	<i>52</i>
<b>明智購物</b>	<b>53</b>
在購物前事先規劃	53
購買店家自有品牌或雜牌產品	54
全年都購買價格較低的蔬菜水果	54
選擇冷凍食物	54

批量購買	55
反省與健康目標	55
<i>活動:利用清單進行規劃</i>	<i>85</i>

## 章節 4

<b>培養健康習慣</b>	<b>56</b>
什麼是良好的睡眠品質？	57
我該如何應對壓力？	59
我該如何保持身體活動？	63
反省與健康目標	69

## 章節 5

<b>健康習慣練習</b>	<b>71</b>
放鬆技巧	71
寫信給從前的自己	74
感恩練習	78
漸進式肌肉放鬆指引	80

## 附錄

附錄 A:食品雜貨購物清單	85
附錄 B:睡眠日誌	87
附錄 C:我的體能活動日誌	89
附錄 D:體能活動計劃	91



# 簡介

## 健康生活簡介

維持健康體重有助於預防許多疾病和健康問題。雖然維持健康體重可能並不容易，但若有適當的工具和指引，您將可管理您的體重並達到健康目標。我們受到許多會員親身經驗的鼓舞，他們因為長期去做一些微小但有幫助的改變，成功達到了健康目標。您可以採取許多行動來達到您的體重目標並預防未來的健康風險。

本手冊提供了各種工具和建議，可協助帶領您邁向更活躍且更健康的生活。健康生活包含營養均衡、運動、照顧自己的心理健康及良好的睡眠品質。上述及其他生活方式的選擇將可協助您維持健康體重。

不論您想維持體重、減重或增重，我們均希望您能夠成功。我們期望本指南將可協助您邁向健康的旅程。

在每章的最後面，您將可看到「設立健康目標」提示。開始想想您有哪些健康目標。

## 設立您的健康目標

設立可協助您保持專注的 S.M.A.R.T. 健康目標。讓我們為您說明方法：

**S - 具體明確 (Specific)**。確切瞭解達到目標需採取的行動。

**M- 可衡量 (Measurable)**。衡量行動以協助追蹤您的進度。

**A - 可達成 (Attainable)**。在實際可行的範圍內設立目標，以提高成功率。

**R - 相關性 (Relevant)**。根據您想對生活方式做出的改變設立明確的目標。

**T - 有時限 (Time-limited)**。設定完成目標的期限。



# 第1章

體重管理

## 什麼是體重管理？

健康生活包含維持營養均衡和保持活躍。健康生活也包含平衡的荷爾蒙、良好的心理健康及獲得充足的睡眠。

年齡、基因、健康問題、藥物及您的環境均可能會對體重造成影響。有些人可能長期嘗試減重或增重，但都沒有看到任何成果。如果有人擔心自己的體重，應該向醫生諮詢。有時候，體重增加和減少可能是由於荷爾蒙失調的緣故。

對大多數人而言，改變生活方式可能可以發揮影響，達到減重或增重的目標。

在決定要專注於哪些目標之前，您應先瞭解自己是否擁有健康體重。其中一種方式是瞭解自己的身體質量指數。

## 什麼是身體質量指數？

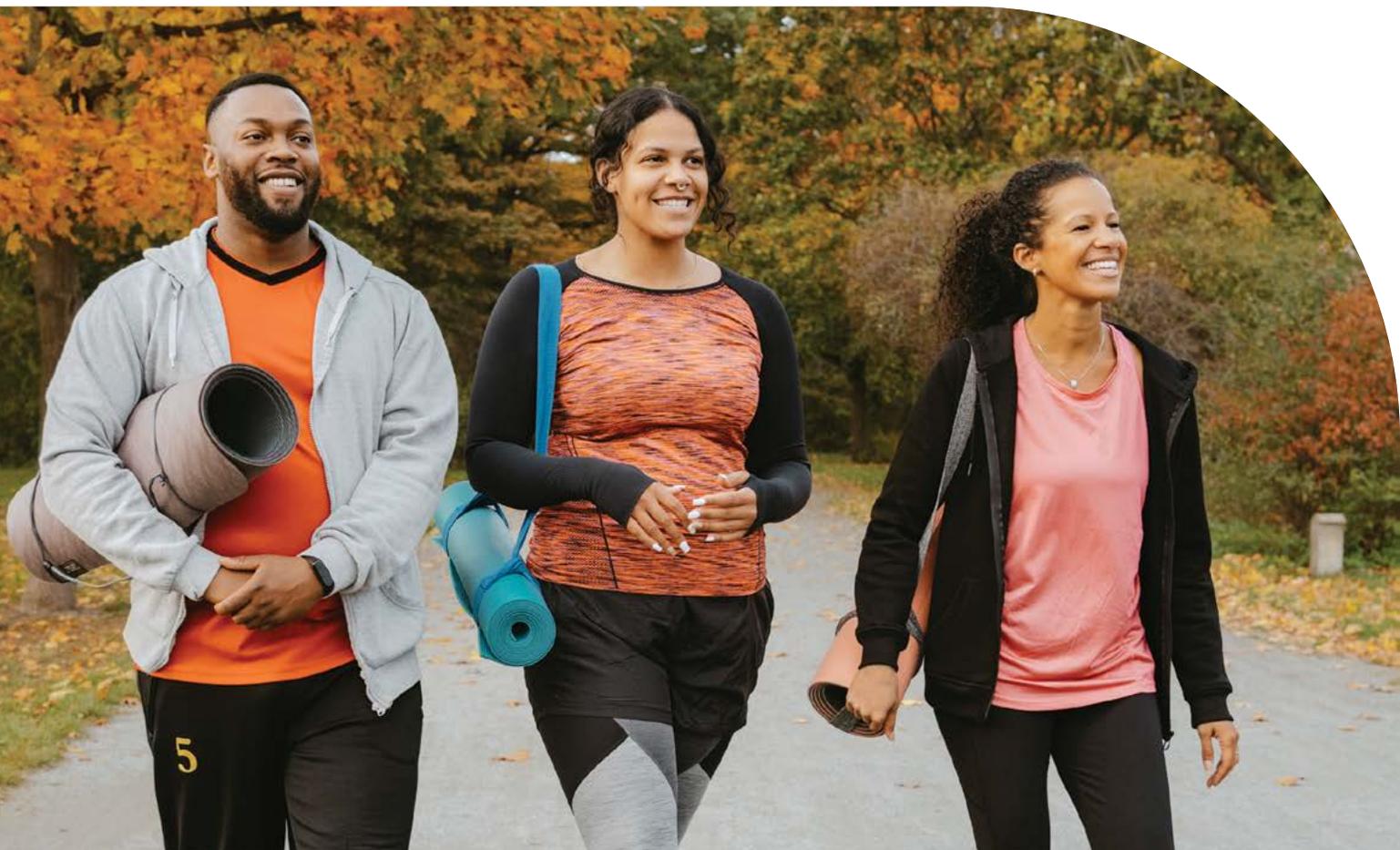
身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 是將一個人的體重 (以磅 [lbs] 為單位) 除以身高 (以英尺為單位) 的平方。身體質量指數 (BMI) 用於測量身體脂肪。肌肉量大或是體育人士和老年人可能需要稍做調整。

現在讓我們一起使用下表來瞭解一個身體質量指數 (BMI) 為 24.9 的人是否擁有健康體重：

身體質量指數 (BMI)	體重範圍
未滿 18.5	體重過輕
18.5-24.9	健康體重
25.0-29.9	體重過重
30.0 及以上	肥胖

上述例子表示這個人的身體質量指數 (BMI) 為 24.9，根據身體質量指數 (BMI) 標準，這屬於「健康體重」的範圍。

想要自己計算身體質量指數 (BMI) 可能並不容易，因此我們可利用網上身體質量指數 (BMI) 計算工具、IEHP 網站、疾病管制與預防中心 (Centers for Disease and Control and Prevention, CDC) 及其他地方的工具。我們也可以透過醫生或使用下一頁的表格來算出我們的身體質量指數 (BMI)：



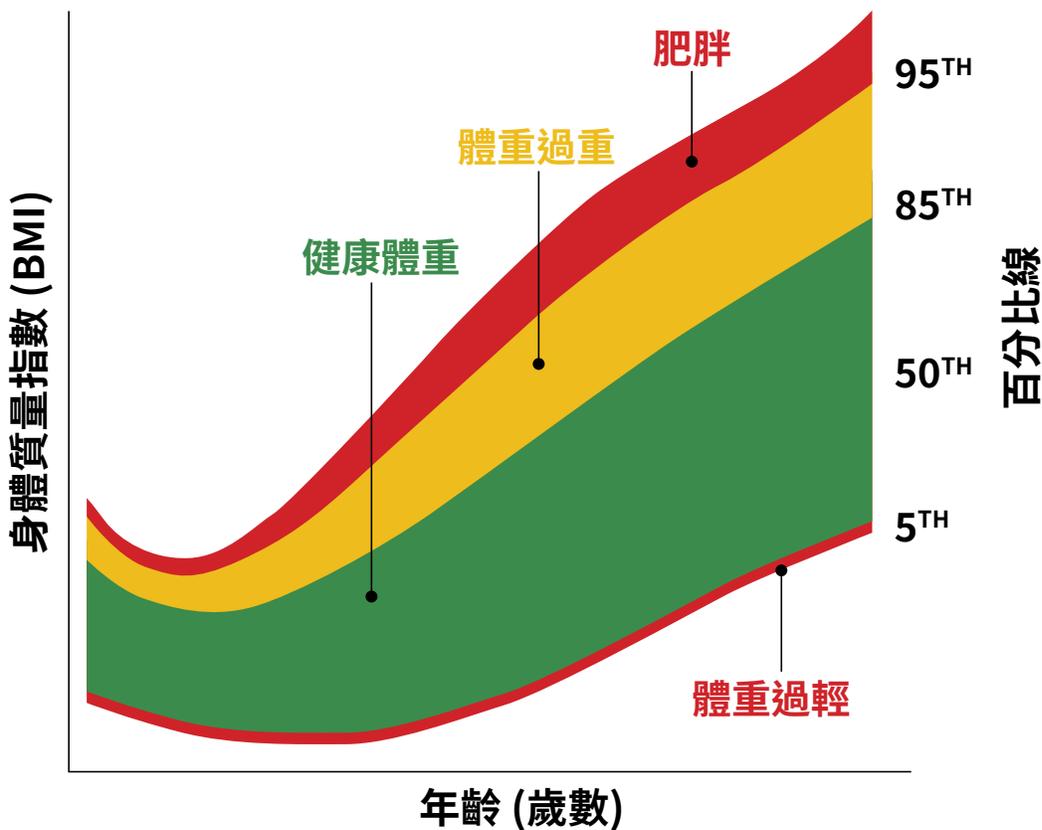
身體質量指數 (BMI)	健康體重										體重過重										肥胖										極度肥胖																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54														
身高	身體體重 (磅)																																																	
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258														
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267														
5'0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276														
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285														
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295														
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	178	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304														
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314														
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324														
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334														
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344														
5'8"	125	131	138	14	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354														
5'9"	128	135	142	149	1455	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365														
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376														
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386														
6'0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397														
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408														
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420														
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431														
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443														

以「美國國家心肺與血液研究所」(National Heart, Lung, and Blood Institute) 的資料為依據。

## 什麼是兒童與青少年身體質量指數 (BMI)?

對兒童和青少年來說，身體質量指數 (BMI) 旨在用於篩檢體重和健康問題。兒童可能擁有就其年齡和性別來說過高的身體質量指數 (BMI)。若要確認是否有體重問題，醫生將需進行進一步檢查。

身體質量指數 (BMI) 旨在用於為 2 歲以上的兒童篩檢體重過重的問題。在計算出身體質量指數 (BMI) 之後，數字是以百分比的形式顯示於圖表中。



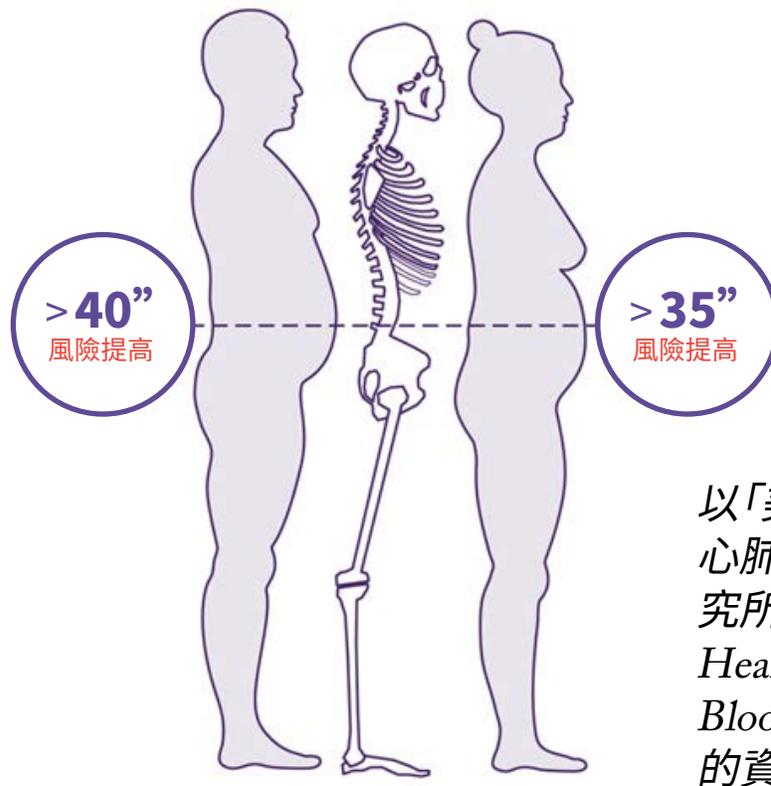
以「疾病管制與預防中心」(Centers for Disease Control, and Prevention) 的資料為依據。

本圖表測量了美國兒童與青少年的身高體重和生長趨勢。

## 該如何測量腰圍？

測量腰圍是瞭解一個人是否擁有健康體重的另一種方式。女性腰圍大於 35 英吋及男性腰圍大於 40 英吋時，會有較高的健康風險。正因如此，女性應以腰圍不超過 35 英吋為目標，男性則應以腰圍不超過 40 英吋為目標。

您可在家使用捲尺測量自己的腰圍。將量尺緊貼在自己髖骨正上方的腰部以測量您的腰圍。吐氣，然後查看量尺上的測量值。



既然您已透過您的身體質量指數 (BMI) 瞭解自己所處的體重範圍，現在讓我們一起來探討其他主題，瞭解哪些因素會影響您的體重和健康。

## 瞭解食物心理學

### 什麼是食物心理學？

我們吃的東西會影響我們的心情。食物應該要讓人有愉悅的感覺。食物不僅美味且可為身體提供營養。如果您的進食量過少或過多，您的健康和生活品質可能會受到影響。這可能會導致您對食物產生負面的感受。

藉由瞭解如何作出更健康且更謹慎的選擇，您將能夠控制吃得太多、「暴飲暴食」或吃得太少等問題。藉由掌控自己的食慾，您也能對食物產生正面的想法。

有許多原因值得將不良的飲食習慣調整為良好的飲食習慣，例如：

- 更有精力
- 與食物保持正向的關係
- 改善健康
- 增加靈活度
- 提升外貌形象

即便我們可能想吃得 healthier，但做起來可能是項艱鉅的任務。

## 哪些因素會影響我的飲食行為？

許多原因均會影響我們對食物和飲食行為的感受。這些原因包括：

- 文化
- 社會
- 家庭
- 個人
- 經濟狀況
- 心理

許多人會利用進食來應對壓力、無聊、憂慮等感受，甚至利用進食來延長愉悅感。雖然這麼做可能在短時間內有所幫助，但利用進食來處理情緒問題通常會引發憂慮和罪惡感，甚至可能會讓負面情緒加劇。這樣並無法解決導致壓力的根本問題。此外，這些人可能還會發生其他不良的結果。其中可能包括高血糖、高膽固醇指數或高血壓。

考慮改變您的飲食行為。正視您對食物的想法。留意那些會影響您順利改善飲食習慣和控制體重的思維模式將有所幫助。學習正向的應對陳述也有幫助。

負面的應對思維包括：

- 「這太難了。我做不到。」
- 「如果我達不到目標體重，我就失敗了。」
- 「既然我的體重已經減輕了，我可以恢復想吃什麼就吃什麼。」

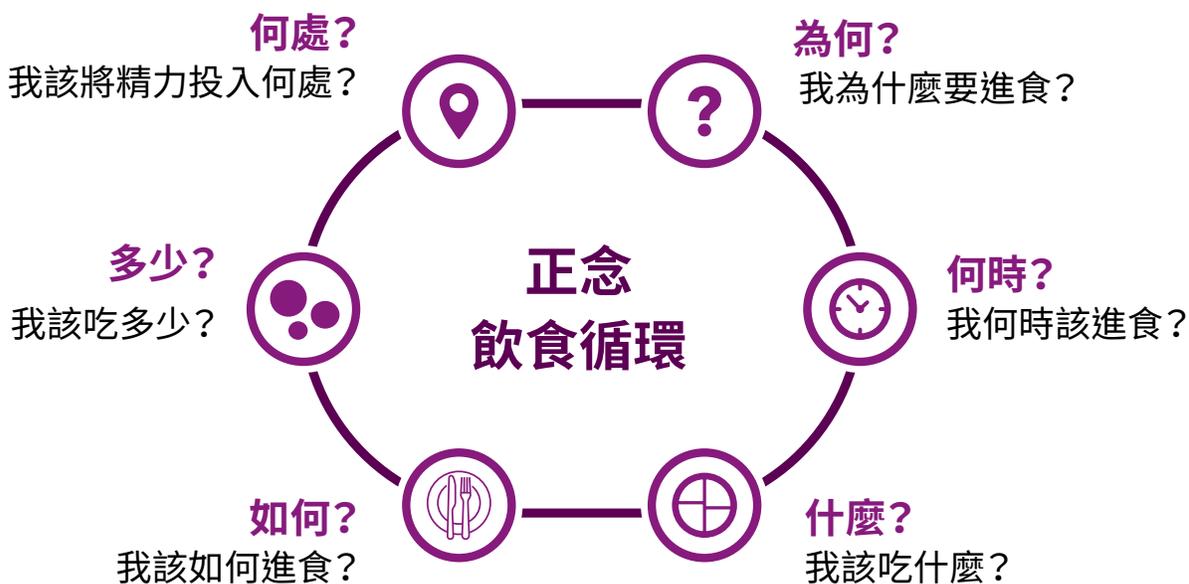
正向的應對思維包括：

- 「我意識到自己進食過量。我必須想想該如何停止這種行為模式。」
- 「我需要瞭解有哪些誘因使我進食過量，這樣我才能夠擬定計劃，當誘因再次出現時知道如何應對。」
- 「我餓了嗎？還是只是想吃東西？先稍安勿躁，看看過一會兒想吃東西的感覺是否會消失。」

幫助許多人處理體重和飲食行為問題的方法之一是正念飲食循環。

## 什麼是正念飲食循環？

正念飲食循環模型教導人們如何更加留意食物的選擇、自我對話和準備食物的方式。正念飲食循環幫助了許多有諸如糖尿病和高血壓等健康問題的人。



## 正念飲食循環：我為什麼要進食？

進食可為我們的身體提供能量，就像為汽車的油箱加滿油一樣；人體需要食物才能活動和運作，就和汽車需要汽油一樣。食物為我們提供能量，讓我們可以運動、工作和從事日常活動。食物也可確保我們的器官正常運作。其中包括消化、呼吸、心跳和大腦功能。正確的食物可協助我們保持健康並預防疾病。也能讓我們的骨骼保持強健，並加強我們的免疫系統。我們進食的其中一項原因是因為生理需求。我們需要進食才能存活下來。人們進食的另外一項原因則可能是由於心理健康或情緒因素。

當您因為情緒的關係而進食，這稱為情緒性進食。導致每個人情緒性進食的原因不盡相同。壓力、財務煩惱、健康問題、感情關係困境均是情緒性進食的原因。想想電影中常見的場景。一名女孩正感到悲傷，她的朋友帶了巧克力來給她吃，讓她心情好轉。當情緒性進食的情況經常發生，且您沒有其他方法可以應對，便可能會導致不良習慣的形成。

最後，人們進食是為了獲得營養。人體需要獲得存在於食物中的營養成分才能生長和正常運作。沒有攝取健康食物可能會導致疾病和長期健康問題的發生。我們必須擁有營養均衡的飲食，才能維持良好的身體機能。

## 正念飲食循環：我該吃什麼？

一份包含各種健康食物的飲食計劃可以協助我們管理體重。《美國人飲食準則》指出，一份健康飲食計劃應符合下列條件：

- 以水果、蔬菜、全穀類以及脫脂或低脂乳製品為主。
- 包含各種蛋白質來源，例如海鮮、瘦肉、家禽類、蛋類、豆科植物（豆類和豌豆）、大豆製品、堅果及種籽類。

- 添加糖、鹽、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇的含量低。
- 不超過您的每日所需熱量範圍。

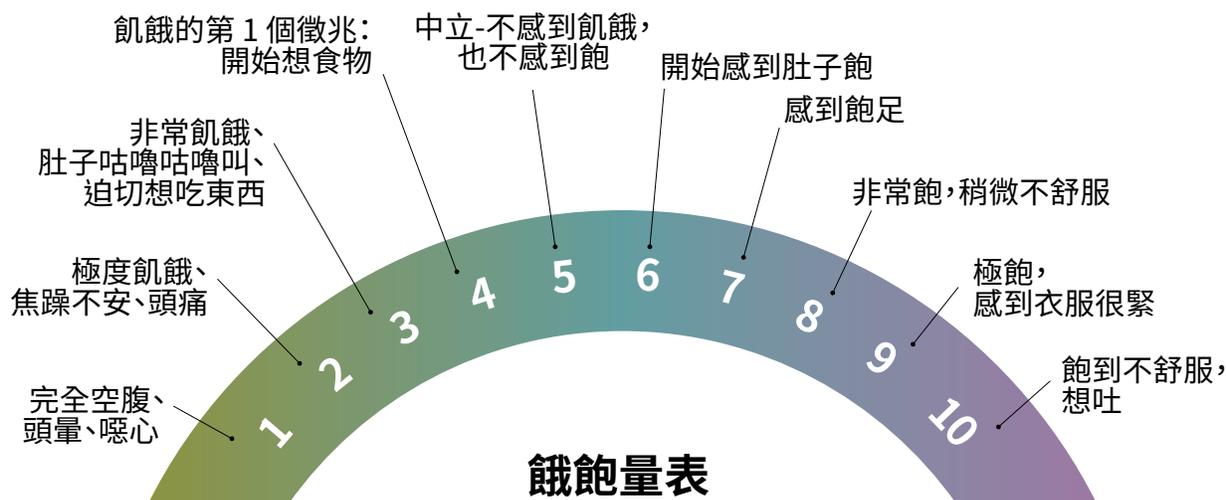
本指南的第 2 章和第 3 章包含更多有關食物選擇和蛋白質份量的建議。

## 正念飲食循環：我該如何進食？

您的進食方式可能會影響您吃了什麼以及吃了多少。正因如此，練習正念非常重要。自我評估一下或者使用「餓飽量表」來確認自己是否感到飢餓。

## 什麼是餓飽量表？

當您想要吃東西時，問自己：「讓我感到飢餓的是什麼？」以及「我想吃什麼？」花一點時間注意自己的身體。您的身體渴望吃東西嗎？您的精力狀況如何？您沒有什麼精力嗎？您感到焦慮或有壓力嗎？在您開始進食之後，請使用餓飽量表來確認飢餓感和飽足感。



以「Graciously Nourished」的資料為依據。

## 進食期間不要分心。

在我們的文化中，想在用餐時不要分心並不容易。想想您進食時的情況。您是否邊吃東西邊看手機或邊看電視？您是否邊吃東西邊在辦公桌前工作？

當您的注意力擺放在食物以外的地方時，便有進食過量的風險。有時候，我們沒有時間可以按照自己的意願好好用餐。也許您正趕著去工作，因此在車上吃東西。

盡您所能預留和規劃用餐時間。練習在平靜的環境中進食。觀察當您專心進食時，您的感受如何。



**保持正念。**注意您所吃的東西。在某些文化中，人們會在每餐用餐前表達感恩。花一些時間想想您餐盤中的食物是怎麼來的。有些餐點是有人為您煮的，或者是農夫撒下種子，才得以長出蔬菜水果。

當您保持正念時，您可能會對食物產生新的感恩之情。您也可以想想您的身體，還有身體如何運作以支持您渡過每一天。您可以想想您身體的需求。這麼做將會改變您對食物的思維以及食物與您身體的關係。長時間下來，您對食物可能會抱持不同的看法。

## 正念飲食循環：我該吃多少？

您的進食量將視年齡和活動程度等各種因素而定。若您試圖增重、維持體重或減重，請先瞭解您每天應攝取的卡路里數。您可使用右表來瞭解您每天應攝取多少卡路里：

請注意：

- 靜態活動表示僅從事日常生活活動，如在早晨起床、走到廚房或走向您的車。
- 中強度活動表示除了日常生活活動之外，還有從事其他活動，等同於每天以每小時 3 至 4 英里的速度行走超過 1.5 至 3 英里。
- 高強度活動是指有從事活動，如每天以每小時 3 至 4 英里的速度行走超過 3 英里，外加日常生活活動。

如需更多有關份量和卡路里攝取的資訊，請參閱本指南的第 2 章和第 3 章。



## 根據年齡、性別及體能活動程度預估的每日卡路里需求

男性			
年齡	靜態活動	中強度活動	高強度活動
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,600
5	1,200	1,400	1,600
6	1,400	1,600	1,800
7	1,400	1,600	1,800
8	1,400	1,600	2,000
9	1,600	1,800	2,000
10	1,600	1,800	2,200
11	1,800	2,000	2,200
12	1,800	2,200	2,400
13	2,000	2,200	2,600
14	2,000	2,400	2,800
15	2,200	2,600	3,000
16	2,400	2,800	3,200
17	2,400	2,800	3,200
18	2,400	2,800	3,200
19-20	2,600	2,800	3,000
21-25	2,400	2,600	3,000
26-30	2,400	2,600	3,000
31-35	2,400	2,600	3,000
36-40	2,400	2,600	2,800
41-45	2,200	2,600	2,800
46-50	2,200	2,400	2,800
51-55	2,200	2,400	2,800
56-60	2,200	2,400	2,600
61-65	2,000	2,400	2,600
66-70	2,000	2,200	2,600
71-75	2,000	2,200	2,600
76+	2,000	2,200	2,400

女性			
年齡	靜態活動	中強度活動	高強度活動
2	1,000	1,000	1,000
3	1,000	1,400	1,400
4	1,200	1,400	1,400
5	1,200	1,400	1,600
6	1,200	1,400	1,600
7	1,200	1,600	1,800
8	1,400	1,600	1,800
9	1,400	1,600	1,800
10	1,400	1,800	2,000
11	1,600	1,800	2,000
12	1,600	2,000	2,200
13	1,600	2,000	2,200
14	1,800	2,000	2,400
15	1,800	2,000	2,400
16	1,800	2,000	2,400
17	1,800	2,000	2,400
18	1,800	2,000	2,400
19-20	2,000	2,200	2,400
21-25	2,000	2,200	2,400
26-30	1,800	2,000	2,400
31-35	1,800	2,000	2,200
36-40	1,800	2,000	2,200
41-45	1,800	2,000	2,200
46-50	1,800	2,000	2,200
51-55	1,600	1,800	2,200
56-60	1,600	1,800	2,200
61-65	1,600	1,800	2,000
66-70	1,600	1,800	2,000
71-75	1,600	1,800	2,000
76+	1,600	1,800	2,000

## 正念飲食循環：我該將精力投入何處？

大多數時候，當人們想到使用精力時，都會想到保持活動。他們的進食量是多少，以及他們有從事活動嗎？但不論您花時間做什麼，您都需要投入精力。我們可以更加留意我們是如何花費自己的時間和精力。花一點時間想想您的日常活動。您做了哪些事情？

您可投入精力的活動：

- 與朋友一起散步
- 看書
- 玩遊戲
- 寫日記
- 做園藝活動
- 跳舞
- 料理健康餐點

## 反省與健康目標

**讓我們一起閱讀以下的「親身經驗」，複習我們在本章所學習到的資訊。**在閱讀完 Tina 的故事之後，想想您將會如何幫助 Tina 達到她的健康目標。

「幾年前，Tina 踏上了健康之旅。她接連二度懷孕且體重增加超過 50 磅。她的身體質量指數 (BMI) 曾超過 30 (肥胖症範圍)。體重增加令她覺得難過，且即便在女兒出生之後，體重仍繼續增加。她意識到自己想做出一些改變。」

您會如何幫助 Tina 達到她的健康目標？您會使用正念飲食循環來建議做出哪些改變？

---

---

---

---

---

---

---

---

現在，讓我們將重點擺在您身上！您有想要達到任何健康目標嗎？

## 設立健康目標

設立可協助您保持專注的 S.M.A.R.T. 健康目標。讓我們為您說明方法：

- S - 具體明確 (Specific)**。確切瞭解達到目標需採取的行動。
- M - 可衡量 (Measurable)**。衡量行動以協助追蹤您的進度。
- A - 可達成 (Attainable)**。在實際可行的範圍內設立目標，以提高成功率。
- R - 相關性 (Relevant)**。根據您想對生活方式做出的改變設立明確的目標。
- T - 有時限 (Time-limited)**。設定完成目標的期限。

查看本章並看看是否有您想要專注的領域。請在此處寫下您的目標：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 第 2 章

瞭解 MYPLATE：  
多樣性、份量及營養成分

## 瞭解 MyPlate：多樣性、份量及營養成分

談到健康，所有食物和飲料的選擇都十分重要。然而，對我們許多人來說，要保持飲食健康並不容易。正因如此，我們使用 MyPlate 來協助引導選擇食物。讓我們一起使用 MyPlate 輕鬆開始改善飲食健康！



讓我們一起使用 **MyPlate**  
輕鬆開始改善飲食健康！

首先，讓我們一起瞭解各個食物類別。使用 MyPlate 可協助我們獲得最多樣化的食物、最適當的份量及最多的營養成分。藉由使用 MyPlate，我們的身體將能獲得保持健康所需的營養。

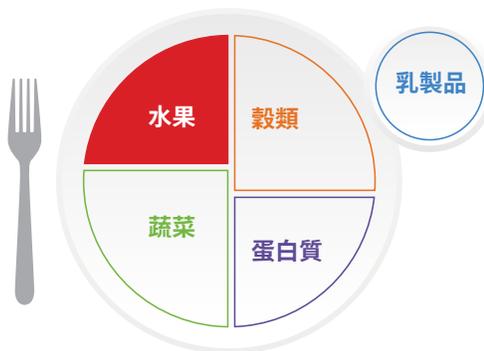
在下一節，我們將會專注於討論下列項目：

- **多樣性** – 保持飲食均衡，將所有食物類別納入飲食當中。
- **份量** – 瞭解各種食物的份量大小。
- **營養成分** – 選擇富含我們所需之營養成分的食物。

食用蔬菜水果有助於降低罹患許多疾病的風險。其中包括心臟病、中風和癌症。蔬菜水果通常熱量也較低。食用低熱量的食物能幫助我們維持健康體重。

讓我們一起多瞭解一點各食物類別，以及為何每個食物類別都對健康生活非常重要。

## 注重食用全食物形式的水果



### 水果的健康益處：

- 水果富含鉀及其他維他命和礦物質。這些都是重要的營養成分。但許多人的攝取量都不足。
- 水果富含纖維。纖維有助於消化。纖維也可更快讓您有飽足感。
- 大多數水果的脂肪、鈉及熱量含量都很低。如果您正在試圖減重或維持體重，這非常有幫助。

### 哪些食物屬於水果類別？

水果類別包含所有水果及 100% 的果汁。水果可能包含新鮮水果、冷凍水果、罐頭水果或果乾。在我們所食用的水果當中，應有至少一半的水果是來自於全食物形式的水果，而非 100% 果汁。

但水果不是含有糖分嗎？是的，水果含有天然糖分，所以水果才會帶有甜味。不過，水果也含有纖維，纖維可以減緩糖分消化和吸收的時間。這讓水果不僅香甜且健康！

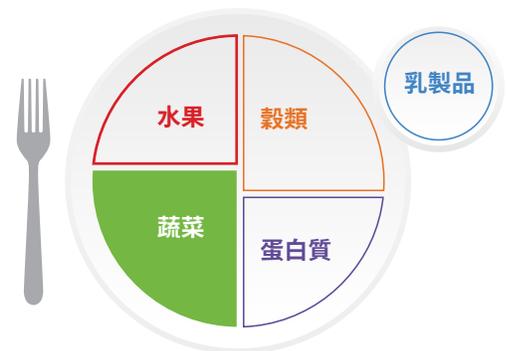




## 攝取各種不同蔬菜

### 蔬菜的健康益處：

- 蔬菜富含各種維他命和礦物質。蔬菜有助於控制血壓。蔬菜也有助於降低發生心臟病和中風的風險。
- 和其他植物性食物一樣，蔬菜也富含纖維。纖維有助於減少血液中的膽固醇並降低罹患心臟病的風險。
- 大多數蔬菜的脂肪、鈉及熱量含量都很低，且不含任何膽固醇。

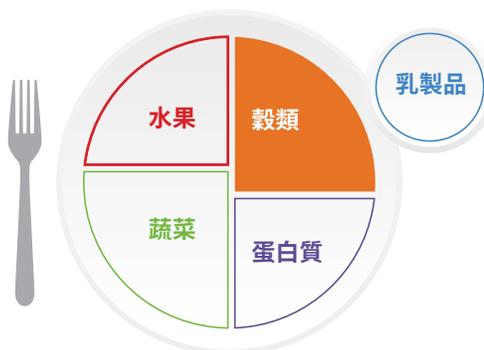


### 哪些食物屬於蔬菜類別？

蔬菜類別包含所有蔬菜及 100% 蔬菜汁。蔬菜可以生食或熟食。蔬菜也可能包含新鮮蔬菜、冷凍蔬菜、罐頭蔬菜或蔬菜乾。

蔬菜為我們提供許多重要的營養成分。其中包括維他命、礦物質及纖維。這些蔬菜也全都有助於我們維持健康體重。因此，讓我們為自己的身體提供必要的養分吧。攝取各種不同蔬菜！

## 將一半的穀類替換為全穀類



### 穀類的健康益處：

- 全穀類富含如鐵質等礦物質。精緻穀物缺少了其中的許多營養成分。全穀類是較健康的選項。
- 全穀類比精緻穀物含有更多纖維。這有助於消化。纖維也有助於降低膽固醇和罹患心臟病的風險。
- 全穀類富含維他命 B。這些維他命可協助我們將食物轉化為能量。這也有助於維持健康體重。

### 哪些食物屬於穀物類別？

穀物類別包含小麥、米、燕麥、玉米粉、大麥等等。麵包、義大利麵、穀片、玉米粥及墨西哥玉米薄餅均是穀物產品的例子。這些產品當中有些屬於全穀類，但我們需要查看包裝才能確認。

精緻穀物已被磨成粉，過程中會去除穀皮和胚芽。這個過程也會去除纖維、鐵質及許多維他命 B。精緻穀物的一些例子包括白麵粉、玉米粥、白麵包和白米。我們應盡可能選擇食用全穀類。現在，讓我們試著將一半的穀類替換為全穀類。這樣一來，我們便可獲得上述許多重要的營養成分。

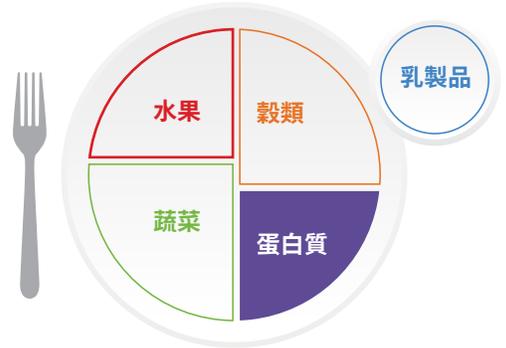




## 使您的日常蛋白質攝取來源 變得多樣化

### 蛋白質的健康益處：

- 蛋白質的作用方式如同蓋積木。蛋白質是形成骨骼、肌肉、軟骨、皮膚及血液的成分。蛋白質甚至還有助於合成維他命。
- 不同蛋白質食物所提供的營養成分各不相同。正因如此，多樣化十分重要。攝取各式各樣的蛋白質可讓您的身體保持良好機能。
- 許多屬於蛋白質類別的食物都含有維他命 B 和礦物質。這些營養成分也有助於紅血球的形成。鐵質有助於預防貧血。鎂有助於建立骨骼並支持肌肉功能。鋅則有助於支持我們的免疫系統。



### 哪些食物屬於蛋白質食物類別？

蛋白質食物包含：

- 海鮮、肉類、家禽類及蛋類
- 豆類、豌豆及豆科植物
- 堅果、種籽類及大豆製品

豆類、豌豆及豆科植物也屬於蔬菜類別。

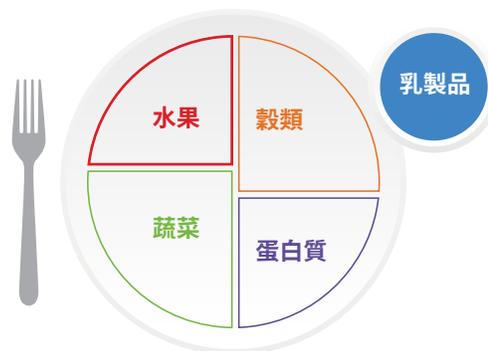
大多數人均食用許多肉類、家禽類及蛋類。讓我們試著多吃一點堅果、種籽類、豆類、豌豆、豆科植物、大豆及海鮮。這些食物均富含蛋白質。這些食物也含有不飽和脂肪、纖維及維他命 D，而且通常鈉及飽和脂肪的含量很低。



## 選擇低脂或脫脂乳製品

### 乳製品的健康益處：

- 鈣質和維他命 D 對任何年齡層的人都是重要的營養成分。乳製品有助於增進骨骼健康。這對正在形成骨量的兒童和青少年來說至關重要。這些營養成分有助於我們保持骨骼健康，對成人的骨骼也有幫助。
- 乳製品可提供鉀，鉀有助於控制血壓。
- 低脂和脫脂的乳製品飽和脂肪含量低。這有助於降低血液中的膽固醇並幫助我們保持心臟健康。



### 哪些食物包含在乳製品類別？

乳製品類別包含奶類、優格、起司、無乳糖奶類、添加營養成分的豆奶及優格。

乳製品**不包含**使用含有少量鈣質和高脂肪成分的奶類所製成的食品。這些例子包括奶油乳酪、酸奶油、鮮奶油及奶油。

## 注重份量

份量和食用份量不一定完全相同。份量是指您一次選擇食用的食物量。食用份量則是具體的食物量，例如一片麵包或 8 盎司 (1 杯) 的奶類。

餐廳的餐點份量可能都相當大。一餐的量可能等同於 3 至 4 份食用份量！當我們的餐桌上有較多食物時，我們往往會吃得更多。控制份量對管理體重和血糖來說非常重要。

如果您要外食，您可將一半的餐點帶回家之後再享用。在家中，計算零食的份量；避免直接從包裝中取出來吃。在正餐時間，將上菜碗放在伸手無法觸及的地方，以減少想要再次拿取食物的衝動。此外，透過這份「方便」的指南，您一定有辦法輕鬆就能估算食物份量：

在使用 MyPlate 時，請注重下列食用份量：

### 1. 3 盎司肉類、魚類或家禽類

手掌 (不包含手指頭)

### 2. 1 盎司肉類或起司

大拇指 (指尖到指根)

### 3. 1 杯或 1 顆中型水果

拳頭

### 4. 1-2 盎司堅果或椒鹽捲餅

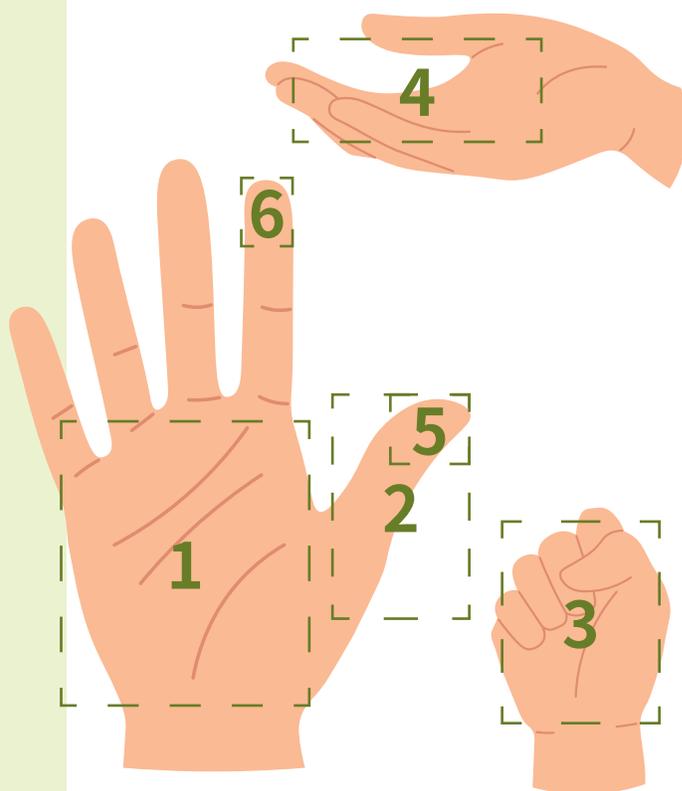
捧手

### 5. 1 湯匙

大拇指指尖  
(指尖至第 1 個指節)

### 6. 1 茶匙

手指頭指尖  
(指尖至第 1 個指節)



# MyPlate 每日確認清單

## 尋找屬於您的健康飲食方式

您所有的飲食都非常重要。找到能反映您喜好、文化、傳統及預算的健康飲食方式，並終身奉行！適當的飲食搭配可以協助您在現在及未來改善健康。關鍵是要從每個食物類別選擇各式各樣的食物和飲料，並確保您選擇的每項食物和飲料均僅含少量飽和脂肪、鈉及添加糖。從微小的改變開始著手，透過「小成就」作出您能享受的更健康選擇。



### 2 杯

注重食用全食物形式的水果。  
注重食用全食物形式的水果，包含新鮮水果、冷凍水果、罐頭水果或果乾。



### 2 1/2 杯

攝取各種不同蔬菜。  
選擇各式各樣色彩豐富的新鮮蔬菜、冷凍蔬菜及罐頭蔬菜，選擇的蔬菜中請務必包含深綠色蔬菜、紅色蔬菜及橘色蔬菜。



### 6 盎司

將一半的穀類替換為全穀類。  
可閱讀營養資訊標籤和成分表來尋找全穀類食物。



### 5 1/2 盎司

使您的日常蛋白質來源多樣化。  
多方攝取各種蛋白質食物，包括海鮮、豆類和碗豆、無鹽堅果和種籽類、大豆製品、蛋類以及瘦肉和家禽類。



### 3 杯

選擇低脂或脫脂乳製品或優格。  
選擇脫脂奶類、優格及大豆飲料(豆奶)以減少您的飽和脂肪。



減少飲食中鈉、飽和脂肪及添加糖的攝取量。將每日攝取量限制在：

- 2,300 毫克的鈉
- 22 克的飽和脂肪
- 50 克的添加糖

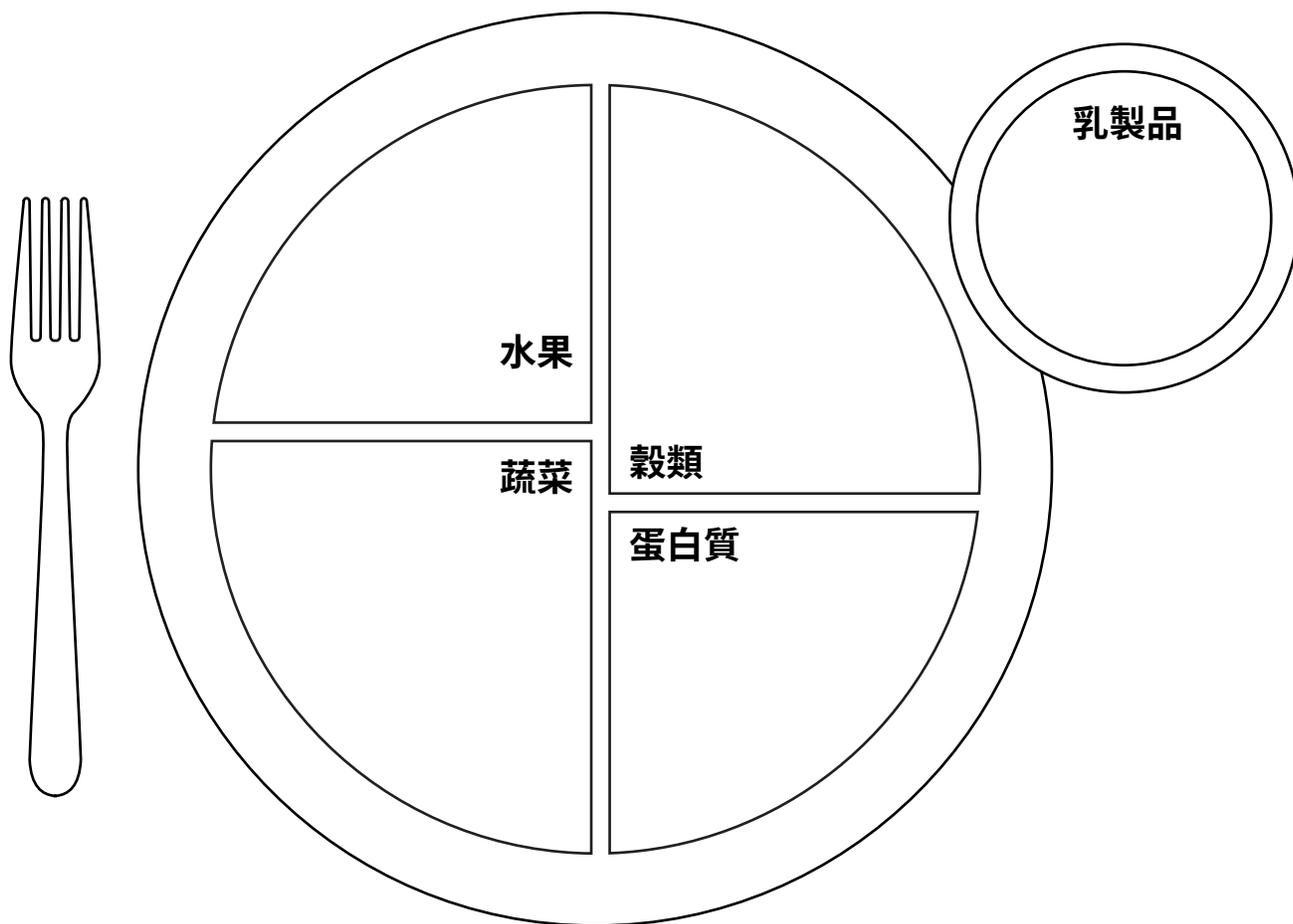
## 活動

# 使用 MyPlate 來建立健康餐盤

### 說明：

1. 規劃早餐、午餐或晚餐的餐點。
2. 將食物名稱寫在餐盤上。
3. 使用 MyPlate 食用份量建議。

**問自己：**此餐盤是否有達到健康餐盤的目標，包含各類別中各式各樣的食物？



## 閱讀營養資訊標籤

營養資訊標籤可協助我們作出健康的選擇。標籤上顯示了每份所含有的營養分量。這讓我們可以更輕鬆地比較各種食物。

- 我們應多吃富含維他命、礦物質和纖維的食物。
- 我們應少吃含有添加糖、飽和脂肪及鈉 (鹽) 的食物。

% 每日建議參考攝取量是以每天進食 2,000 卡路里為依據。您可減少或增加每天進食的卡路里。卡路里量取決於許多因素。其中包括您的年齡、性別、活動程度及體重。另外也取決於您是否正在試圖減輕、維持或增加體重。

讓我們進一步瞭解營養資訊標籤的四個部分。

**1. 份量資訊**

**2. 卡路里**

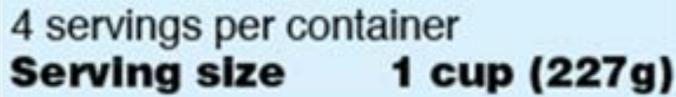
**3. 營養成分**

**4. 每日建議參考攝取量 (%DV) 快速指南**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (227g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- 5% 或 5% 以下屬於低含量
- 20% 或 20% 以上屬於高含量



4 servings per container  
**Serving size 1 cup (227g)**

## 1. 份量資訊

- 大致瞭解人們一般的飲食量。
- 可能是以杯、塊 / 片、克或其他單位顯示。
- 營養分量是根據食用份量計算。

問自己：「我要吃 ½ 份、1 份還是更多？」在我們的食物標籤範例中，一份等於 1 杯。但如果我們吃 2 份，我們就會攝入食物標籤上所有營養成分的雙倍量。其中包括雙倍的卡路里！



Amount per serving  
**Calories 280**

## 2. 卡路里

- 卡路里是食物和飲料的熱量計算單位。
- 食物標籤以每天 2,000 卡路里作為標準。
- 您每天所需的卡路里可能多於也可能少於 2,000 卡路里。

在範例中，一份義大利千層麵含有 280 卡路里。如果您吃了整盒呢？那就會是 4 份或 1,120 卡路里。

### 3. 營養成分

您可利用標籤來取得您所需的營養成分。尋找包含較多健康營養成分且包含較少不健康營養成分的食物。

✓ **專注多加攝取下列營養成分：**

膳食纖維、維他命 D、鈣質、鐵質及鉀

✗ **專注減少攝取下列營養成分：**

飽和脂肪、鈉及添加糖

讓我們專注攝取富含我們需求量較高之營養成分的食物。

我們也可以限制富含我們需求量較低之營養成分的食物攝取量。這將有助於我們達到營養目標。這也可幫助我們達到體重和健身目標。如果我們注重營養成分的攝取，就比較可能達到健康體重。

<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	
	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 320mg	<b>25%</b>
<b>Iron</b> 1.6mg	<b>8%</b>
<b>Potassium</b> 510mg	<b>10%</b>

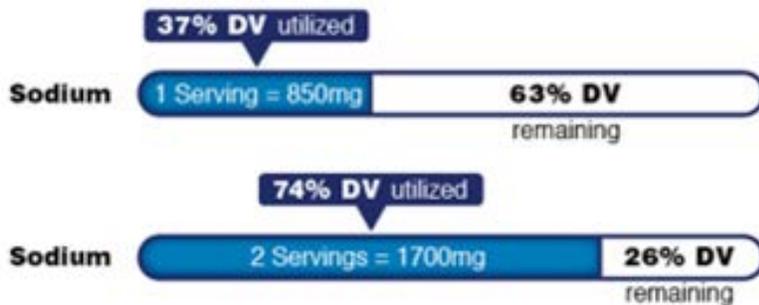
### 4. 每日建議參考攝取量 (%DV)

每日建議參考攝取量 (% Daily Value, %DV) 告訴我們一份食物可為我們的日常飲食加入多少營養成分。讓我們一起來看看我們食物標籤範例中的鈉。我們看到每份含有 850 毫克 (Milligram, mg) 的鈉。這等同於我們每天應攝取鈉數量的 37%。如果我們正試圖減少鈉的攝取量，我們可閱讀食物標籤尋找低鈉選項。

- 某種營養成分若在每份食物的每日建議參考攝取量 (DV) 為 5% 或更低時屬於低含量。

- 某種營養成分若每份食物的每日建議參考攝取量 (DV) 為 20% 或更高時屬於高含量。
- 使用食物標籤上的每日建議參考攝取量 (%DV) 來作出健康的選擇。

一份當中含有一天所需鈉數量的 37%。但如果我們吃多於一份呢？是的，這種義大利千層麵如果吃 2 份，就會攝入每日建議參考攝取量 74% 的鈉。大約相當於我們一天當中鈉攝取量的  $\frac{3}{4}$ ！



	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

我們可以使用營養資訊標籤來選購健康食物。然後，我們可以透過 MyPlate，用我們購買的食物規劃健康餐點。請記得，將盤子的一半擺滿蔬菜水果！當我們需要提醒時，我們只要參考 MyPlate 作為指南即可。這樣一來，我們便可獲得大量我們所需的健康營養成分，並限制會造成我們健康問題且較不健康之營養成分的攝取量。

在第 1 章中，我們已利用正念飲食循環進一步瞭解我們所吃的食物。隨著我們更深入瞭解有關健康飲食的資訊，我們發現還有應該重視食物的其他理由。

例如，有些食物可能對我們的文化來說非常重要。我們將在下一節中進一步討論此話題。

## 瞭解飲食與文化

### 哪些文化因素會影響我的飲食行為？

我們的文化會影響我們對食物的選擇。這稱為飲食文化。我們的飲食文化透過許多方式引導我們選擇食物的方式：

- 我們選擇哪些食材
- 我們如何準備餐點
- 我們認為哪些食物健康或不健康

我們的飲食文化也讓我們與家族傳統緊密相連：

- 用餐時間的家庭和文化習俗
- 在家族中代代相傳的食譜
- 讓我們與我們文化緊密相連的味道、氣味和景象

我們的飲食文化是我們身分認同的一部分。此外，我們的飲食和習俗讓我們與過去的文化緊密相連。這有助於我們傳承家族傳統。我們可以保留我們的飲食文化，同時仍可達到我們的健康目標。

### 我的文化對我的烹飪和飲食習慣造成哪些影響？

讓我們想想我們傳統的烹飪和飲食習慣。我們想保有我們的飲食文化，但也想吃得健康。我們可以且應該接納我們的飲食文化。但有時候，將這些飲食習慣稍作調整，變得更健康，將有所幫助。

以下是讓我們既能尊重文化傳統，同時又可吃得健康的各種方式：

- **調整食譜：**我們不一定要避吃我們的傳統食物。我們可以調整食譜，讓這些食物變得更健康。例如，我們可以在我們喜愛的傳統菜餚中加入更多蔬菜水果。
- **調整烹飪方式：**我們可以改變食物的烹調方式，讓這些食物變得更健康。例如，如果雞肉通常是用炸的，我們可以嘗試改用烤的。我們可以利用蒸蔬菜來代替炸蔬菜或炒蔬菜。

我們可以藉由一些能夠讓我們傳統食物變得更健康的微小改變，讓我們既能保留我們的飲食文化，又可吃得健康。這樣一來，我們不僅可以保有我們的傳統、文化認同，同時也可達到我們的健康目標而能預防疾病。

## 反省與健康目標

讓我們一起閱讀以下情境，複習我們在本章所學習到的資訊。當您閱讀完 Elisa 的故事後，想想您將會如何幫助 Elisa 達到她的健康目標。

Elisa 要在她的新家請大家吃午餐。Elisa 很期待這次聚會，希望能準備一些親朋好友喜歡吃的食物，讓他們留下深刻的印象。這是 Elisa 打算為大家烹調的午餐食物清單：

1. 回鍋炸斑豆泥
2. 自製西班牙風味飯
3. 自製墨西哥玉米薄餅，炸來做墨西哥夾餅
4. 墨西哥夾餅用的肉，包括墨西哥式燉豬肉和墨西哥式烤牛肉
5. 飲料包含自製歐洽塔和汽水
6. 點心有西班牙式烤布丁和巧克力蛋糕

這些食物可以透過哪些調整變得更健康呢？

---

---

---

---

---

---

---

---

Elisa 可以在菜單中包含哪些食物和食物類別呢？

---

---

---

---

---

---

---

---

現在，讓我們將重點擺在您身上！您有想要達到任何健康目標嗎？

## 設立健康目標

設立可協助您保持專注的 S.M.A.R.T. 健康目標。讓我們為您說明方法：

- S - 具體明確 (Specific)**。確切瞭解達到目標所需採取的行動。
- M - 可衡量 (Measurable)**。衡量行動以協助追蹤您的進度。
- A - 可達成 (Attainable)**。在實際可行的範圍內設立目標，以提高成功率。
- R - 相關性 (Relevant)**。根據您想對生活方式做出的改變設立明確的目標。
- T - 有時限 (Time-limited)**。設定完成目標的期限。

查看本章並看看是否有您想要專注的領域。請在此處寫下您的目標：

---

---

---

---

---

---

---

---





# 第3章

選擇健康食物

## 選擇健康食物

您是否經常在規劃健康餐點或在想吃什麼樣的晚餐最健康時遇到困難？是時候該結束困惑，瞭解如何選擇健康食物了。規劃健康餐點可能是一大挑戰，我們在超市選購食材時也許會有這種感覺。

若想在家建立健康餐盤，您應瞭解哪些食物含有高鹽、高脂肪及高糖。在超市閱讀食物標籤並瞭解這些營養成分在哪些食物中含量高和含量低，是引導您選擇健康食物的絕佳方法。

## 為何要選擇低鈉食物？

攝取過多鹽可能會導致高血壓，而高血壓可能會使您心臟病發作和發生中風的風險升高。好消息是，減少鹽的攝取量有助於降低血壓、保護心臟健康並維持健康體重。

年齡範圍	鈉攝取量
成人以及年滿 14 歲的兒童	每天少於 2,300 毫克
年齡介於 9 至 13 歲的兒童	每天少於 2,300 毫克
年齡介於 4 至 8 歲的兒童	每天少於 2,300 毫克
年齡介於 2 至 3 歲的兒童	每天少於 2,300 毫克

《美國人飲食準則》建議，成人以及年滿 14 歲的兒童應將鹽的攝取量限制在每天少於 2,300 毫克，這等同於大約 1 茶匙的食鹽。

## 哪些食物的鹽含量高？

即使您從沒有拿起鹽罐撒鹽，您的鹽攝取量仍可能超出您的需求量。這是因為在我們所攝取的鹽當中，有超過 70% 的鹽是來自於包裝食品和餐廳食物。由於鹽在您購買食物之前便已加入食物當中，這可能會讓您難以控制鹽的攝取量。

以下是選擇健康食物時的一些建議：

- 限制下列食物的攝取量：煙燻、醃製、鹽醃或罐頭肉類和魚類，例如培根、冷切肉片、火腿、法蘭克福香腸、香腸、沙丁魚和鯷魚。
- 在各種湯、辣肉醬、豆類及義大利麵醬等罐頭中，鹽的作用是防腐劑，因此限制這些食物的攝取量並多在家煮飯，控制您食物中的鹽含量。
- 注意鹽含量高的冷凍食物，例如墨西哥捲餅或比薩。比較標籤資訊並選擇鹽分最低的產品。

瞭解下列被稱為「6 大高鹽食物」的六種食物。這些食物的含鹽量非常高。

您可控制您自己所添加的鹽量。但下次當您在超市買菜時，您可利用下述祕訣來協助減少您飲食當中的鹽攝取量：

- 購買低鹽、減鹽或無添加鹽的產品。
- 尋找沒有添加醬料的新鮮蔬菜、冷凍蔬菜或罐頭蔬菜。
- 選擇新鮮或冷凍家禽類、海鮮及瘦肉，而不要選擇即食產品。
- 在料理中加入香草和香料來取代鹽。



American Heart Association.  
Healthy for Good™

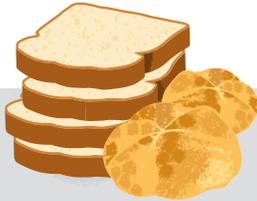
## 您知道嗎？

以下六種受到大家喜愛  
的食物可能讓您透過飲  
食攝取了大量的鈉。

健康飲食模式強調攝取蔬菜、水果、堅果、全穀類、精益植物性蛋白質或動物性蛋白質及魚類，並盡量少攝取反式脂肪、紅肉和加工紅肉、精緻碳水化合物及含糖飲料；作為健康飲食模式的一部分，美國心臟協會建議每天攝取 2,300 毫克 (mg) 或 2,300 毫克以下的鈉。\*



以下提及的每日建議鈉攝取量是以每天 2,300 毫克的建議為依據：



### 麵包與餐包

有些您在一天當中可能會吃的食物 (例如麵包) 雖然每份看似鈉含量不高，但累積起來可能會讓您攝取相當多的鈉。

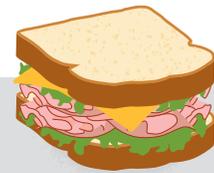
1



### 比薩

一片義大利臘腸比薩所包含的鈉可能幾乎達到膳食鈉每日建議攝取量的三分之一。嘗試在下次吃比薩時將義大利臘腸換成蔬菜。

2



### 三明治

速食店賣的三明治或漢堡所包含的鈉可能超過膳食鈉每日建議攝取量的 100%。嘗試以配菜沙拉取代一半的三明治。

3



### 冷切肉與醃製肉類

一份 2 盎司或是 6 片薄的熟食肉類所包含的鈉可能達到膳食鈉每日建議攝取量的三分之一。使用像是生菜、番茄、酪梨和甜椒等新鮮蔬菜來做三明治。

4



### 湯

一杯相同口味的罐頭湯中所含的鈉可能從 49 毫克至 830 毫克不等，這超過每日建議攝取量的三分之一。查看標籤以尋找鈉含量較低的湯品。

5



### 墨西哥捲餅與墨西哥夾餅

墨西哥夾餅的配料和墨西哥捲餅的餡料可能含有大量的鈉。選擇包滿蔬菜和精益蛋白質來源的墨西哥捲餅和墨西哥夾餅。

6



在可能的情况下，比較標籤並選擇添加糖、鈉及飽和脂肪含量較低且沒有反式脂肪的選項，同時尋找打勾愛心 (Heart-Check) 的標誌，這是一項協助您明智飲食的簡單工具。當您看到此標誌時，您便可放心，此產品符合美國心臟協會針對健康飲食模式 (包括鈉) 所提出的建議。

\*此外，請記得，食用份量也有影響。食用兩份食用份量的食物代表您攝取了兩倍的鈉。對鈉敏感的人和 / 或高血壓風險族群的每日建議攝取量為 1,500 毫克。

© 2020 年 American Heart Association, Inc. 版權所有，501(c)(3) 非營利組織。保留所有權利。禁止未經授權使用。DS15225 2/20

## 為何要選擇低糖食物？

和鹽一樣，減少糖的攝取量是選擇健康食物的方法之一。減少添加糖的攝取量有許多好處，例如維持體重以及預防肥胖症、心臟病及糖尿病。您常聽說要少吃糖，但糖有哪些您應瞭解的資訊呢？首先，讓我們先瞭解食物和飲料中糖的類型。

食物和飲料中的糖有兩種類型；天然糖和添加糖：

1. 天然糖存在於像是水果、蜂蜜及奶類等食物中。
2. 添加糖則是加入食物和飲料中，讓食物和飲料帶有甜味或增添風味。

## 針對糖有哪些建議事項？

一般人每天會攝取大約 17 茶匙 (71 克) 的添加糖，超過美國心臟協會的建議準則。該準則表示：

- 男性每天的添加糖攝取量不應超過 9 茶匙 (36 克)。
- 女性每天的添加糖攝取量不應超過 6 茶匙 (24 克)。
- 年齡介於 2 歲至 18 歲之兒童每天的添加糖攝取量不應超過 6 茶匙 (25 克)。

## 如欲限制添加糖的攝取量：

- 避免食用含糖的早餐穀片、含糖零食及糖果。
- 喝水，取代含糖飲料，如汽水、運動飲料及果汁。
- 避免吃甜點，如蛋糕、餅乾、派、巧克力及冰淇淋。

## 選擇沒有添加糖的食物。

不要...	改為...
選擇含糖早餐穀片	選擇「沒有添加糖的穀片」
吃甜點	吃一塊新鮮水果
選擇浸泡在糖漿中的罐頭水果	選擇新鮮水果或冷凍水果

## 查看標籤以確認添加糖的含量。

減少飲食中添加糖的攝取量將有助於維持健康體重。閱讀食物標籤可協助您找出添加糖含量高的食物。

將添加糖的攝取量限制為每天少於 50 克。

查看標籤以確認食物中添加糖的含量高低。

每日建議參考攝取量 (Daily Value, DV) 在 5% 或更低時屬於低含量，每日建議參考攝取量 (DV) 在 20% 或更高時屬於高含量。

## 為何要選擇低脂食物？

不同類型的脂肪對人體有不同的影響。我們需要透過我們所吃的食物獲取一些膳食脂肪，這些脂肪稱為必需脂肪。有些脂肪會使罹患疾病的風險升高，有些脂肪則有助於預防疾病。

讓我們一起瞭解膳食脂肪對人體有何影響，以及如何選擇含有較健康脂肪的食物。

## 什麼是反式脂肪和飽和脂肪？

反式脂肪是在食物製造過程中加入食物中的脂肪。若食物當中含有反式脂肪，反式脂肪可協助延長食物在商店貨架上（或您廚房食櫥中）的保存期限、讓脂肪在室溫下變得更為凝固，並能讓某些食物變得更美味。

反式脂肪清單：

- 零食，如洋芋片、薄脆餅乾及甜餅乾
- 非乳製奶精
- 預製產品，如派皮、比薩餅皮麵團和甜餅乾麵團
- 部分酥皮點心、甜甜圈和派

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

**飽和脂肪**來自於動物和部分蔬菜。飽和脂肪會在室溫下凝固，如豬油、奶油及椰子油。長時間下來，這些脂肪可能會使您的膽固醇升高，並使您罹患心臟病的風險提高。

飽和脂肪清單：

- 速食，如炸薯球、炸薯條
- 部分抹醬，如人造奶油或花生油
- 油炸食物，如炸雞、炸洋蔥圈和炸雞塊

**選擇不含飽和脂肪或反式脂肪的食物。**

不要...	改為...
使用奶油料理	使用烘烤、炙烤或燒烤等方式
選擇全脂牛奶	選擇脫脂或 1% 牛奶
選擇肉類脂肪較多的部位	食用較瘦部位的肉類、火雞肉或去皮雞肉

**查看標籤以確認是否有飽和脂肪和反式脂肪。**

飽和脂肪和反式脂肪均可能會使您罹患心臟病的風險升高。閱讀食物標籤可協助您找出應限制哪些食物的攝取量以及應避免食用哪些食物。

查看標籤以確認食物中飽和脂肪和反式脂肪的含量高低。

- 每日建議參考攝取量在 5% 或更低時屬於低含量
- 每日建議參考攝取量在 20% 或更高時屬於高含量

<b>Nutrition Facts</b>	
5 servings per container	
<b>Serving size</b>	1/3 box (100g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>450</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>20%</b>
Saturated Fat 8g	<b>41%</b>
Trans Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>11%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 77g	<b>28%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>5%</b>
Total Sugars 61g	
Includes 40g Added Sugars	<b>79%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 2mcg	8%
Calcium 151mg	10%
Iron 12mg	70%
Potassium 115mg	2%

\* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

# 明智購物

## 試試看！

使用本練習表中的資訊來回答問題

### 美味牌穀片

- 1 本包裝中含有多少份的穀片？ \_\_\_\_\_
- 2 本穀片的食用份量是多少？ \_\_\_\_\_
- 3 本穀片一份的總糖分是多少克？ \_\_\_\_\_
- 4 本穀片一份含有多少克的添加糖？ \_\_\_\_\_

Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size 1 cup (43g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>17%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	<b>7%</b>

### 開心日優格

- 1 本包裝中含有多少份的優格？ \_\_\_\_\_
- 2 本優格的食用份量是多少？ \_\_\_\_\_
- 3 本優格一份的總糖分是多少克？ \_\_\_\_\_
- 4 本優格一盒的總糖分是多少克？ \_\_\_\_\_
- 5 本優格一份含有多少克的添加糖？ \_\_\_\_\_
- 6 本優格一盒含有多少克的添加糖？ \_\_\_\_\_

Nutrition Facts			
2 servings per container			
<b>Serving size ¾ cup (170g)</b>			
<b>Calories</b>	<b>Per serving</b>	<b>90</b>	<b>Per container</b>
		<b>% DV**</b>	<b>% DV**</b>
<b>Total Fat</b>	1.5g	<b>2%</b>	3g <b>4%</b>
Saturated Fat	1g	<b>5%</b>	2g <b>10%</b>
Trans Fat	0g		0g
<b>Cholesterol</b>	10mg	<b>3%</b>	20mg <b>6%</b>
<b>Sodium</b>	105mg	<b>5%</b>	210mg <b>10%</b>
<b>Total Carb.</b>	11g	<b>4%</b>	22g <b>8%</b>
Dietary Fiber	0g	<b>0%</b>	0g <b>0%</b>
Total Sugars	9g		18g
Incl. Added Sugars	0g	<b>0%</b>	0g <b>0%</b>

- 開心日優格解答
1. 每包裝份量: 2
  2. 食用份量: ¾ 杯 (170 克)
  3. 每份總糖分克數: 9
  4. 每盒總糖分克數: 18
  5. 每份添加糖克數: 0
  6. 每盒添加糖克數: 0

- 美味牌穀片解答
1. 每包裝份量: 12
  2. 食用份量: 1 杯 (43 克)
  3. 每份總糖分克數: 7
  4. 每份添加糖克數: 3

FNS-857 2020 年 3

月 美國農業部是平等機會提供者、雇主和貸款人。

選擇健康食物不一定要花大錢。食用健康餐點還是可以符合您的預算。讓我們告訴您一些節省開支的方法，來規劃、省錢並選擇健康食物。

## 在購物前事先規劃

首先，先以適合您家庭並符合您預算的方式規劃餐點和點心。以下建議可讓您檢視自己的開銷，作出微小的調整，並積少成多節省開支。

### 1. 查看商店傳單的每週特價商品。

- 詢問店家送貨日是什麼時候，以便能挑選最新鮮的食物。
- 加入您商店的顧客忠誠計劃。加入後可獲得特別優惠、折價券並參加省錢活動。
- 瞭解如何在商店網站上搜尋每週特價商品。

### 2. 在購物時攜帶購物清單。

- 在前往超市買菜前，積極做好準備。若想節省高達 \$20 或更多錢，在列購物清單時，請考慮您將要烹煮的料理。
- 根據每週餐點訂定您的預算。
- 在使用高價位的食材製作餐點時，應設法「發揮最大效益」(燉煮、砂鍋燉菜、快炒)。
- 瞭解自己的預算並提醒自己不要超支。
- 若某個陳列架沒有您清單中的商品，就直接跳過。

請參閱**附錄 A** 查看購物清單範本。

## 購買店家自有品牌或雜牌產品

當您在購物時，就相同品質的產品而言，店家自有品牌在大多數情況下都一定比知名品牌來得便宜。花些時間從架上拿兩樣或多樣商品下來，閱讀標籤正面以比較尺寸大小和價格。

先找尺寸大小相同的商品。然後，選擇價格較低但具有同樣品質的商品。

## 全年都購買價格較低的蔬菜水果

購買「當季」蔬菜水果，當季蔬菜水果價格較低且最鮮美。當季蔬菜水果也含有較多維他命和礦物質。

## 選擇冷凍食物

冷凍蔬菜水果比新鮮蔬菜水果保存期限較長。冷凍蔬菜水果是可以讓您快速加入餐點和點心中的食材。如果家中的冷凍庫有空間，儲存一些沒有添加調味料或奶油的冷凍食物。冷凍蔬菜水果具有的益處和新鮮蔬菜水果是一樣的，且可能價格還較低。

您可在冰沙中使用如藍莓和草莓等冷凍水果。這將可在不使用添加糖的情況下，為冰沙添加甜味。

## 批量購買

若想減少支出，您可批量購買或購買「家庭裝」。若想吃得健康又符合預算，有許多方法可以節省時間和金錢。

- **批量購買不易腐壞的商品**，如乾豆、米和罐頭魚類（如鮪魚和鮭魚）等，如此節省金錢和購物時間。
- **批量購買肉類**有時可以降低價格。購買家庭裝或超值包並將您還沒有要用的部分冷凍起來。
- 將肉類、奶類、起司和麵包等食物分成較小份量**冷凍起來**，需要時再拿出來用。

## 設立健康目標

設立可協助您保持專注的 S.M.A.R.T. 健康目標。讓我們為您說明方法：

- S - 具體明確 (Specific)**。確切瞭解達到目標所需採取的行動。
- M - 可衡量 (Measurable)**。衡量行動以協助追蹤您的進度。
- A - 可達成 (Attainable)**。在實際可行的範圍內設立目標，以提高成功率。
- R - 相關性 (Relevant)**。根據您想對生活方式做出的改變設立明確的目標。
- T - 有時限 (Time-limited)**。設定完成目標的期限。





# 第4章

培養健康習慣

## 培養健康習慣

如前面章節所討論，一個人的體重會受到許多因素的影響。這些因素可能包括居家環境、家族病史和特徵、飲食選擇、生活方式、新陳代謝功能、活動內容或習慣。本章將會著重討論三項有助於維持健康體重的習慣：

- 改善睡眠品質
- 減輕壓力
- 保持身體活躍

## 什麼是良好的睡眠品質？

優質睡眠是維持健康體重的必要一環。在睡覺期間，人體會讓大腦和身體修復，為隔天做準備。人體會分泌控制飢餓和壓力程度的荷爾蒙。人體也會分泌生長激素以供肌肉和新陳代謝使用。

人們通常會因工作、家庭職責或為了看好看的電視節目而犧牲睡眠時間。如果人們沒有獲得充足的睡眠，則下列風險可能會升高：

- 肥胖症
- 高血糖
- 高血壓
- 心臟病
- 中風
- 心理健康狀況不佳

## 人們每天需要多少睡眠？

年齡層		建議每天睡眠時間
新生兒	0-3 個月	14-17 小時 (美國全國睡眠基金會) 沒有建議 (美國睡眠醫學會)
嬰兒	4-12 個月	每 24 小時 12-16 小時 (包括午睡)
幼兒	1-2 歲	每 24 小時 11-14 小時 (包括午睡)
學齡前兒童	3-5 歲	每 24 小時 10-13 小時 (包括午睡)
學齡兒童	6-12 歲	每 24 小時 9-12 小時
青少年	13-18 歲	每 24 小時 8-10 小時
成人	18-60 歲	每晚至少 7 小時
	61-64 歲	7-9 小時
	65 歲及 65 歲以上	7-8 小時

以「疾病管制與預防中心」的資料為依據

## 有哪些祕訣可以改善睡眠品質？

**保持一致：**在固定時間就寢並在固定時間起床

**檢查臥室環境：**安靜、昏暗、可讓人放鬆、溫度適中

**不要擺放電子裝置：**電視、電腦、手機

**避免在睡前用餐和喝飲料：**份量大的餐點、咖啡因、酒精

**運動：**即使只做一點運動，也有助您更容易入睡

## 睡眠品質

擁有良好的睡眠品質和獲得充足睡眠同等重要。在睡了一整夜之後仍感到想睡或疲倦，就表示睡眠品質不佳。其他徵兆包括在半夜醒來以及睡眠健康問題的警訊，例如打鼾或呼吸中止。

養成較良好的睡眠習慣可能有助於改善睡眠品質。如果您有睡眠問題的警訊（例如打鼾或儘管睡了一整夜但白天仍非常想睡），請諮詢您的醫生。

可協助改善睡眠品質的另一種方式就是記錄睡眠日誌。記錄睡眠習慣可協助瞭解需要調整的部分。請參閱**附錄 B** 查看睡眠日誌。

接下來，我們將會討論如何減輕壓力。

## 我該如何應對壓力？

我們許多人都面臨各種挑戰，這可能會讓我們備感壓力。學習以健康的方式應對壓力將會對您、您關心的人及您周遭的人有幫助。

壓力可能會導致：

- 感到恐懼、憤怒、悲傷、憂慮、麻木或失望。
- 在飢餓感、體力、慾望和嗜好等方面出現改變。
- 無法集中注意力和無法做選擇。
- 做惡夢或有睡眠問題。
- 身體反應，例如頭痛、身體疼痛、胃部問題或皮疹。
- 終身健康問題和心理健康問題惡化。
- 飲酒、使用非法藥物（如海洛因、古柯鹼或安非他命）及濫用止痛藥（如鴉片類藥物）的頻率增加。

## 應對壓力的健康方式：

- 不要一直觀看、閱讀或收聽新聞報導。
  - 經常聽到令人感到心痛的事件可能會讓人感到沮喪。
  - 暫停使用手機、電視和個人電腦。
- 照顧自己及自己的身體。
  - 維持飲食健康，保持身體活躍、睡覺並休息。
  - 不要飲酒、抽菸、用藥及藥物濫用。
- 花時間做您喜愛的事情。
  - 專注於能讓人感到振奮的事情。
  - 試著回想您小時候或青少年時期喜歡做的事情。什麼事情能讓您感到開心和興奮？
- 與別人聊聊。
  - 將您所擔心的事和感受告訴您所信任的其他人。
  - 與朋友和家人聊聊您所擔心的事可能有助於獲得您所需的支持。
- 參與您當地的社區組織或宗教信仰組織。
  - 查看社區即將舉辦的活動。許多社區中心和教會均有適合親子的有趣計劃。
  - 社區團體或宗教信仰團體也有提供可協助緩解壓力的各種課程和支援。請詢問團體成員以瞭解他們曾聽說過的任何計劃。

- 瞭解自己何時需要協助。
  - 有時候，人們會因為突如其來的打擊或突發的生活事件而需要專家協助。如果您長時間不斷感到悲傷或出現尋死的念頭，請務必告訴您的醫生。

有許多方法可以用來應對壓力並協助改善心理健康，以下是在您健康旅程中將有所幫助的幾種方法：

### **放鬆方法：**

- 深呼吸
- 意象練習
- 漸進式肌肉放鬆法

如欲使用這些方法，請參閱下一章（第 5 章）的「健康習慣練習」。

### **接下來我們將會使用其中一種方法：**

**感謝信：**想想對您來說重要的人。可能包括曾在您生命中帶來重大影響的人，或是您想感謝的人。寫一封信說明為何他們對您十分重要並列出原因。您可以自行決定是否要分享該信函。

親愛的 \_\_\_\_\_ :

因為這些原因，我想對您說聲謝謝 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

您對我來說十分重要，因為 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

寄件人 \_\_\_\_\_

想想在您寫完信並表達感謝之後有何感受。

請在此處寫下您的感受：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

接下來，我們將會討論有關保持身體活躍的資訊。

## 我該如何保持身體活躍？

若想協助改善健康，保持活躍對所有年齡層的人來說都是最重要的習慣之一。保持活躍有助於：

- 身體生長
- 改善睡眠
- 降低出現終身健康問題的風險，如心臟病、高血糖、高血壓、高膽固醇、中風及某些類型的癌症
- 改善情緒
- 維持健康體重
- 培養體力
- 減少憂慮和悲傷

## 建議可從事哪些體能活動？

保持活躍是指能夠讓您身體動起來的任何事情。成人每週需要從事 150 分鐘中等強度的活動，並有兩天需要從事肌力鍛鍊活動。我們知道每週保持身體活躍 150 分鐘可能聽起來很多，但您不需要一次全部做完。您可以一週五天，每天做 30 分鐘。您可以將活動分散在一週當中，並分割為較小的時段。

成人在一天當中應該多動少坐。有動總比完全不動來得好。

學齡前兒童	兒童與青少年	成人	老年人
3-5 歲	6-17 歲	18-64 歲	年滿 65 歲
<p>每天從早到晚從事各種體能活動</p> <p>透過各式各樣有趣的體能活動從事動態遊戲</p>	<p>每天從事 60 分鐘 (1 小時) 或更長時間中等至劇烈強度的體能活動</p> <p>各式各樣有趣的體能活動</p> <p>每週至少 3 天, 在 60 分鐘內, 兒童與青少年必須:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 從事如跑步或足球等劇烈活動</li> <li>• 從事如攀爬類運動或伏地挺身等肌肉強化活動</li> <li>• 從事如體操或跳繩等強健骨骼活動</li> </ul>	<p>每週從事至少 150 分鐘如快走等中等強度的活動</p> <p>每週至少 2 天從事可強化肌肉的活動</p> <p>*以建議的活動程度為目標, 但視自己的能力從事活動。</p>	<p>每週從事至少 150 分鐘如快走等中等強度的活動</p> <p>每週至少 2 天從事可強化肌肉的活動</p> <p>如單腳站立等可改善平衡感的活動</p> <p>*以建議的活動程度為目標, 但視自己的能力從事活動。</p>

以「疾病管制與預防中心」的資料為依據。



## 中等強度活動 vs. 劇烈活動

中等強度的活動可以讓您身體動起來，且速度快到足以讓您每分鐘燃燒更多熱量。健身專家使用代謝當量 (Metabolic Equivalent, MET) 來測量活動程度。您活動的速度越快，燃燒的熱量便越多。請使用此表格來作為活動強度的範本：

輕度	中度	劇烈
< 3.0 代謝當量 (MET)	< 3.0 - 6.0 代謝當量 (MET)	> 6.0 代謝當量 (MET)
<ul style="list-style-type: none"> <li>緩慢行走</li> <li>坐著使用電腦</li> <li>站著從事輕巧的工作 (煮飯、洗碗)</li> <li>坐著釣魚</li> <li>演奏大多數樂器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>快走 (每小時 4 英里)</li> <li>粗重的清潔活動 (洗窗戶、吸地板、拖地)</li> <li>割草 (電動割草機)</li> <li>輕鬆騎腳踏車 (每小時 10-12 英里)</li> <li>羽毛球休閒運動</li> <li>雙人網球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健行</li> <li>以每小時 6 英里的速度慢跑</li> <li>剷雪</li> <li>提重物</li> <li>快速騎腳踏車 (每小時 14-16 英里)</li> <li>籃球賽</li> <li>足球賽</li> <li>單人網球</li> </ul>

1	<b>非常輕度的活動：呼吸沒有變化</b>
2-3	<b>輕度活動：可輕鬆呼吸和對話</b>
4-6	<b>中等強度的活動：呼吸較喘 - 可以對話，但需要更多力氣</b>
7-8	<b>劇烈活動：幾近感到不適 - 需要極度費力才能對話</b>
9	<b>非常劇烈的活動：難以持續從事該運動或難以說話</b>
10	<b>極度劇烈的活動：使盡全力 - 完全無法對話</b>

## 有氧運動

中等強度的運動將會使您的心率加快、呼吸加速並讓您感到身心更加舒暢。



快走



騎腳踏車



籃球



水中有氧



排球



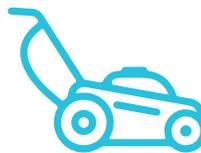
健行



滑板運動



滑直排輪



割草



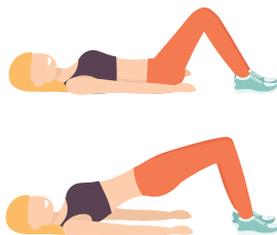
使用吸塵器清潔

## 肌力運動

您需要每週從事 2 天肌力鍛鍊活動。請鍛鍊所有主要肌群，例如腿部、髖部、背部、胸部、腹部、肩膀、臀肌及手臂。每節運動均應重複鍛鍊每個肌群 8-12 次。



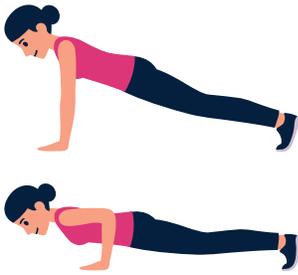
弓箭步



臀橋式



抬腿



伏地挺身



仰臥起坐



深蹲

## 保持活躍的祕訣。

- 從事有趣且可讓身體動起來的嗜好活動和體育活動。
- 讓活動成為全家人可以聚在一起的歡樂時光。
- 在一天當中做幾次短時間的運動，從 10 分鐘開始做起！
- 如果您太過忙碌，您可試著邊做家事邊運動。當您在洗衣服時，在將衣服放進洗衣機前跳躍十下，然後在將衣服放進洗衣機後再跳躍十下。
- 使用追蹤工具：請參閱**附錄 C** 查看我的體能活動日誌。
- 擬定計劃：請參閱**附錄 D** 查看體能活動計劃。

## 讓我們一起擬定一份現在與未來的「我的日常生活」計劃，複習我們在本章所學習到的資訊。

這個練習的重點是要檢視我們目前的「日常生活」狀況，並看看我們是否想在未來的日常生活中加入新的習慣。

重點：寫下您在一天當中所做的每件事，甚至包括您睡覺和看電視等等的時間。然後，寫下您希望自己未來的生活樣貌。

## 我的日常生活

填寫您平常一天當中各個時段所做的事，然後填寫您期望自己未來的一天將如何度過。

時間	現在	未來
上午 6 點		
上午 7 點		
上午 8 點		
上午 9 點		
上午 10 點		
上午 11 點		
中午 12 點 (中午)		
下午 1 點		
下午 2 點		
下午 3 點		
下午 4 點		
下午 5 點		
晚上 6 點		
晚上 7 點		
晚上 8 點		
晚上 9 點		
晚上 10 點		
晚上 11 點		
午夜 12 點 (午夜)		
凌晨 1 點		
凌晨 2 點		
凌晨 3 點		
凌晨 4 點		
凌晨 5 點		

**思考：**在一天當中有哪些時間可以用來從事健康習慣活動？

---

---

---

---

---

---

---

---

## 設立健康目標

設立可協助您保持專注的 S.M.A.R.T. 健康目標。讓我們為您說明方法：

**S - 具體明確 (Specific)**。確切瞭解達到目標所需採取的行動。

**M - 可衡量 (Measurable)**。衡量行動以協助追蹤您的進度。

**A - 可達成 (Attainable)**。在實際可行的範圍內設立目標，以提高成功率。

**R - 相關性 (Relevant)**。根據您想對生活方式做出的改變設立明確的目標。

**T - 有時限 (Time-limited)**。設定完成目標的期限。

查看本章，看看是否有您想要專注培養的習慣。請在此處寫下您的目標：

---

---

---

---

---

---

---

---



# 第 5 章

健康習慣練習

## 什麼是放鬆技巧？

放鬆技巧是我們用於讓身心平靜下來的方法。這些技巧通常有助於緩和呼吸並讓我們的心情平靜下來。這些技巧也可使血壓下降並減緩我們的心率。目標是要建立與壓力反應相反的平靜反應。

在壓力反應期間，我們的呼吸、心率及血壓全都會上升。長時間下來，這將會導致我們的身心受到額外的傷害。

這可能會使我們罹患如心臟病、中風和糖尿病等慢性疾病的風險升高。

## 放鬆技巧的類型

好消息是，放鬆技巧通常非常簡單。許多放鬆技巧都不用花錢，而且只要花非常少的時間。請記得，不同的技巧適合不同的人。您可嘗試各種不同類型，並在您找到喜歡的放鬆技巧後經常使用。您可在備感壓力時使用放鬆技巧，不過您也可考慮不論心情如何，每天都使用放鬆技巧。放鬆技巧將有助於控制壓力並讓您保持健康和快樂。

以下是幾種放鬆技巧的範例：

- **呼吸練習：**在做呼吸練習時，您可能需專注進行緩慢的深呼吸。當我們處於放鬆狀態時，我們通常自然而然便會這麼做。但當我們感到壓力時，我們的呼吸通常會變得淺短急促。當我們緩慢而平靜地呼吸時，會傳達訊息到大腦，讓我們的身體平靜下來。您越常練習，就越能夠有效地讓您的大腦和身體平靜下來，您只要以緩慢、平靜的方式呼吸即可。

**作用方式：**緩慢地深呼吸，同時在心裡計數。如果可以的話，吸氣 5 秒鐘或 5 秒鐘以上。接著，屏住氣息 5-10 秒鐘。最後，吐氣 5-10 秒鐘。若要深呼吸，請專注於在吸氣時讓腹部凸起。這就是為何深呼吸有時稱為「腹式呼吸」的原因。這麼做有助於達到更深層的呼吸並運用到您的橫膈膜，有助於讓肺部充滿更多空氣。

- **引導式意象練習或「視覺化」**：在引導式意象練習中，您要想像可幫助您感到平靜的物品、景象或事件。想像這些令人感到愉悅的畫面可協助讓您的身心平靜下來。這些畫面可能會勾起有趣或令人心情放鬆的回憶，也可以將我們的注意力從當下所感受到的壓力轉移開來。

**作用方式**：找一個安靜的空間並找到舒服的姿勢。想像能讓您感到心情放鬆的景象。這可能包括人跡罕至的海灘、山中小徑或公園。如果我們舉海灘為例，想像您正沿著海灘散步，並運用您所有的感官。覺察沙子在您腳趾間的感受。想像明亮的陽光和徐徐的微風。您可以聞到鹹鹹的海水味，也許還能喝一杯清涼的消暑飲料。持續想像該畫面 5 分鐘或更長時間。嘗試可讓您感到心情放鬆的各種不同物品、景象或事件。

## 漸進式肌肉放鬆法 (請參閱第 80 頁)

其他放鬆技巧可能包括冥想、按摩治療、瑜珈以及太極拳等等。這些放鬆技巧都具備讓身心平靜下來的效果。此外，這當中有些技巧不用花任何錢，而且只需要幾分鐘的時間。如果您時間緊迫，試著將冥想或引導式意象練習安插在一天當中的各種時間作為片刻休息。您可能會發現，只要幾分鐘的時間，便可對您的感受產生很大的影響。

每天使用放鬆技巧也可透過許多方式協助我們保持健康。這些放鬆方法有助於減輕焦慮和壓力。這些放鬆方法也有助於緩解因頭痛、背痛或關節炎所導致的疼痛。這些技巧還有助於促進提升睡眠品質。我們越常練習這些技巧，獲得的健康益處便越多。

## 應考慮的其他事項

- 如果您有任何類型的嚴重或長期症狀，請接受醫療保健服務提供者的看診。您可能有需要立即接受治療的病症。例如，若患有憂鬱症或焦慮症，應該要向醫療保健專業人員尋求協助。
- 掌控自己的健康，請向醫療保健服務提供者諮詢有關您可使用的任何放鬆技巧。您和醫療保健服務提供者可在資訊充足的情況下共同作出能協助您保持健康的選擇。

<https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>



## 寫信給從前的自己

這個寫信活動是要讓您思考過去的自己、現在的自己以及未來您希望成為的自己。這個活動可幫助您回想從前自己是個什麼樣的人，並藉此思考您現在希望擁有怎樣的生活。

請專注思考您想給過去的自己哪些建議。告訴過去的自己，從過去到現在發生了哪些事情。

### 我該如何寫信給過去的自己？

保持坦誠的態度。用「你」來稱呼那個年輕時候的自己。充滿關懷並帶著同理心。告訴自己，您希望從前別人能告訴您哪些事。在遵循寫信 3 部分結構時，請專注於一、兩個問題。

**第 1 部分：**回想和描述。問自己諸如以下問題：

挑戰與成功經驗：

- 您會告訴自己哪些話，來渡過您所面臨的一些挑戰？
- 您會告訴自己哪些有關您成功的經驗和您應對挑戰的方法？

人際關係：

- 哪些類型的人曾在一路上幫助過您？
- 哪些類型的人曾讓您的生活變得更加艱難？
- 您希望自己在過去能和誰有更多時間相處？

教訓和建議：

- 您能夠給過去的自己最好的建議是什麼？
- 從過去以來，您學到了哪些重要的事情？
- 您過去的自己應該注意哪些事情？

**第 2 部分：**對現況的反省。問自己諸如以下問題：

- 您希望自己能 and 哪些人或哪些類型的人有更多時間相處嗎？您現在可以做出哪些改變？
- 您還能記取哪些其他教訓，並運用到現在的生活和不遠的將來，讓自己變得更好？
- 在您給過去的自己那些建議中，現在的您遵循了其中的多少建議？您可以怎麼做而能更妥善地遵循那些建議？

**第 3 部分：**透過此活動瞭解到的事情。說明您透過您的經驗可以獲得哪些成長：

- 告訴過去的自己，您從您的問題或奮鬥中瞭解到哪些事情。
- 表示關懷。
- 促進創傷的癒合。

如果您需要進一步的說明，範例提供於下一頁。

## 寫信給從前的自己：

### 回想和描述

---

---

---

---

---

### 對現況的反省

---

---

---

---

---

### 透過此活動瞭解到的事情

---

---

---

---

## 寫信給從前的自己：

### 回想和描述

你在生活、家庭、人際關係和職業生涯方面都面臨了許多挑戰。你選擇了一份自己不滿意的工作。你還選擇了某個住所，因為那是你唯一負擔得起的地方。你和朋友鬧翻了。別後悔你作的這些決定。你會作這些決定是因為你當時沒有別的選擇。你一直堅強面對並累積了許多悔恨，但不要因此感到難過。即使你有很多次都想放棄，但你沒有放棄。隨著歲月流逝，你將會變得更加堅強並更充滿智慧。當你面臨生活中的各種挑戰時，請不要害怕。無所畏懼地迎接挑戰。

### 對現況的反省

5 年之後，你將會發現人生道路上的所有岔路都是選擇。你只是根據你當時所知作出選擇，因此沒有所謂對錯。你將會在某些地方選擇不同的道路，而將因此讓你成為腳踏實地的人。你犯了許多錯誤，但你會從中記取教訓，因為你當時不知道那些是錯誤的。但你會渡過難關。相信我。

### 透過此活動瞭解到的事情

當你面臨生活中的各種挑戰時，請不要害怕。無所畏懼地迎接挑戰。活出豐富的人生，並對你獲得的所有事物心存感激。

## 感恩練習

感恩是指向其他人或事物表達感謝之情，不論是大事或小事。感恩有助於人們專注於自己所擁有的，而非自己所缺少的。將感恩練習納入您的健康習慣中，有助於培養自尊心和幸福感。隨著您利用並實行感恩練習，自尊心和幸福感也會隨之增強，甚至帶來健康方面的益處。

### 我該如何進行感恩練習？

就和上一頁寫信給從前的自己一樣，請保持坦誠的態度。每天記錄當天所發生的一些好事。對我們生活中所有正向的事情表達感恩有助於增加幸福感並減輕壓力。

請針對下列您生活的各個面向，列出您最感到感恩的事情。

**與我的健康和身體有關的正向事情：**一定要將自己也列入感恩事項清單中。和自己維持良好的關係將有助您與他人維持健康的關係。您對自己有哪些感恩的事？

---

---

---

---

**我喜歡的活動：**不論是準備餐點、停下來欣賞夕陽或告訴朋友您的好消息，建議您不要急、慢慢來，讓自己沉浸其中並享受當下的經驗。怎樣可以幫助您享受當下，而不思考任何其他事情？

---

---

---

---



## 感恩沉思

排除會讓您自己感到分心的事物 (例如手機或電視)，並花 5-10 分鐘在心裡回想今天發生的好事。這項技巧的關鍵是要每天持續執行。這好比是刷牙或運動，這件事應成為您日常自我照顧的一部分。您可在禱告、冥想的期間練習此技巧，也可單獨練習此技巧。



## 正念走路

去散散步 (可能包括在購物中心裡走走或在附近停車場或校園散步)。如本手冊第 1 章所討論，練習正念思考。這次，請先欣賞您的周遭環境。若要欣賞周遭環境，您可以專注於您的各種感官功能，每次一種。花一點時間只聆聽周遭的聲音。您聽到什麼聲音？然後慢慢看向四周並留意微小的細節。試著留意您平常不會留意的景象、聲音、氣味及感覺，例如吹在您肌膚上的涼爽微風，或是一小株開花的植物。

## 漸進式肌肉放鬆指引

放鬆技巧是協助進行壓力管理的絕佳方法。放鬆不單純只是感到內心平靜或享受某項嗜好活動。放鬆是一個過程，能夠減輕對您身心造成影響的日常壓力。這些技巧可協助改善如心臟病和疼痛等壓力相關的健康問題。現在開始為您的生活減壓，並改善您的健康和整體福祉。

### 我該如何進行漸進式肌肉放鬆法？

漸進式肌肉放鬆法是在任何地方均可以實行的一種技巧，且您不需要任何特殊的器材。您需要的只有專注力、注意力以及不會讓您分心的安靜場所。在使用此放鬆技巧時，您需專注慢慢讓每個肌群先緊繃，然後再放鬆。

這有助您專注瞭解肌肉緊繃和放鬆之間的差異。您可以進一步覺察身體的感受。以下是其中一種肌肉放鬆法：

- 吸氣並讓其中一個肌群緊繃，然後屏氣 5 秒鐘。
- 然後吐氣，同時讓您的肌肉完全放鬆。
- 放鬆 10 至 20 秒鐘，然後再換下一個肌群並重複上述步驟。
- 在您完成放鬆步驟之後，繼續坐著一會兒，讓自己恢復警覺狀態。

## 開始依順序進行放鬆練習：

1. **右手和右側前臂。**右手握拳。保持該姿勢，然後放鬆。
2. **右側上臂。**將您的右側前臂舉起與肩同高，做出「秀肌肉」的姿勢。保持該姿勢，然後放鬆。
3. **左手和左側前臂。**左手握拳。保持該姿勢，然後放鬆。
4. **左側上臂。**將您的左側前臂舉起與肩同高，做出「秀肌肉」的姿勢。保持該姿勢，然後放鬆。
5. **前額。**盡可能將您的眉毛抬高。保持該姿勢，然後放鬆。
6. **眼睛和臉頰。**閉緊您的雙眼。保持該姿勢，然後放鬆。
7. **嘴巴與下巴。**將您的嘴巴盡可能張大。保持該姿勢，然後放鬆。
8. **頸部。**在讓這個部位的肌肉緊繃時請小心謹慎。臉朝前方，然後慢慢將您的頭向後仰。保持該姿勢，然後放鬆。
9. **肩膀。**將肩膀往耳朵的方向向上抬起，讓肩膀的肌肉緊繃。保持該姿勢，然後放鬆。
10. **肩胛 / 背部。**將肩胛部位向後推伸，試著讓兩側肩胛幾乎碰在一起，讓您的胸部向前突出。保持該姿勢，然後放鬆。
11. **胸部和腹部。**深呼吸，讓肺部和胸部充滿空氣。保持該姿勢，然後放鬆。
12. **髖部和臀部。**將臀部肌肉夾緊。保持該姿勢，然後放鬆。
13. **右側大腿。**讓您的右側大腿變得緊繃。保持該姿勢，然後放鬆。

14. **右側小腿。**將您的腳趾頭朝您的方向拉伸，伸展小腿肌肉。保持該姿勢，然後放鬆。
15. **右腳。**將您的腳趾頭向下彎曲。保持該姿勢，然後放鬆。
16. **左側大腿。**讓您的左側大腿變得緊繃。保持該姿勢，然後放鬆。
17. **左側小腿。**將您的腳趾頭朝您的方向拉伸，伸展小腿肌肉。保持該姿勢，然後放鬆。
18. **左腳。**將您的腳趾頭向下彎曲。保持該姿勢，然後放鬆。

練習就會有進步。只有透過練習，您才能更加認識自己的肌肉，瞭解肌肉在緊張時的狀態，以及如何放鬆肌肉。訓練身體對壓力做出不同反應就和進行任何訓練一樣，關鍵是要持續練習。

改編自臨床介入中心 (Centre for Clinical Interventions): [www.cci.health.wa.gov.au](http://www.cci.health.wa.gov.au)





# 附錄





# 我的體能活動日誌

週數：\_\_\_\_\_ 月份：\_\_\_\_\_

週一		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週二		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週三		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週四		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週五		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週六		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

週日		
時間	活動說明 (類型和強度)	持續時間

**備註：**



## 每週運動與體能活動計劃

請使用本表格來擬定您自己的運動和體能活動計劃，擬定您認為自己真正能夠實行的計劃。按照您的進展更新計劃。以一週當中大多數日子或所有日子均從事中等至劇烈強度的耐力活動為目標。嘗試一週 2 天或 2 天以上從事肌力運動，以鍛鍊您所有的主要肌群，但**不要連續 2 天鍛鍊同一個肌群**。例如，在週一、週三和週五從事上半身的肌力運動，並在週二、週四和週六從事下半身的肌力運動。或者，您可以每隔一天從事所有肌群的肌力運動。別忘記包含訓練平衡感和柔軟度的運動。

週數 \_\_\_\_\_

活動類型	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
耐力							
上半身肌力							
下半身肌力							
平衡感							
柔軟度							



## 會員服務部

1-800-440-4347 | TTY 使用者 1-800-718-4347

週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時

週六至週日，上午 8 時至下午 5 時

