

食物和運動之間的平衡

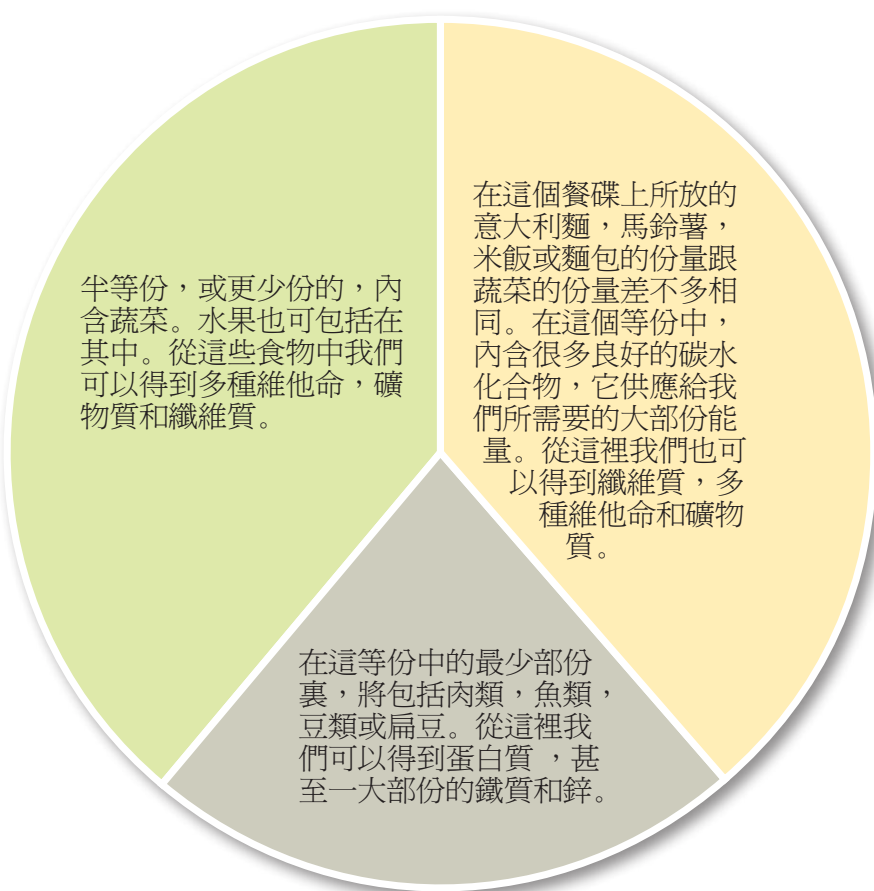
人民健康小組 均衡



要有好的健康，吃得好和有足夠的運動是很重要的。在現在社會裡，很容易能夠買到差不多所有種類食物；甚至甜的和肥膩的糧食。大多數人在工作上運動不多，再加上可以步行或騎自行車上班的習慣，都給坐汽車，乘公共巴士或有軌電車所代替。

食物

每天吃三份正餐加兩份至三份正餐之間的小吃是剛恰到好處。**這個餐碟模式**是一個簡單的圖像去顯示不同種類食物之間應該如何去分配，從而達到吃後有最佳的感覺。根據這個模式，吃一份正常等份的餐所能吸收到的脂肪，蛋白質，碳水化合物，多種維他命及礦物質是剛恰到好處。過多脂肪 (如人造奶油，牛油，食油或奶油) 的食物會導致超體重。



烹調**鍋菜類或湯類**當然是好主意，因為在這些菜式裏會包含多種蔬菜和根類植物，與肉或魚混和。要仿照這個餐碟模式去做這些菜式的話，我們應該要豐富地使用多種蔬菜。

如果你只吃三文治作午餐或晚餐，最好加上一個水果，和嘗試用不同的蔬菜和水果片充作夾心料！

想降低體重的人可以讓蔬菜部份加大和減少馬鈴薯部份，而**勤於運動的人**可以讓馬鈴薯部份（或者意大利麵，米飯或麵包）佔餐碟中的大部份。

小孩子應該多吃肉/魚部份，因為他們不需要太多富纖維質的食物。

糖果，汽水，巧克力，炸薯片和甜餅含有大量的糖份和脂肪。每天都吃和飲這些東西會很容易導致超體重，和吸收不到足夠重要營養素的危險性也很大。所有甜的飲料（甚至果汁）會對牙齒有害和製造了超體重的問題。

人體不需要酒精，但它很容易令你的體重增加。

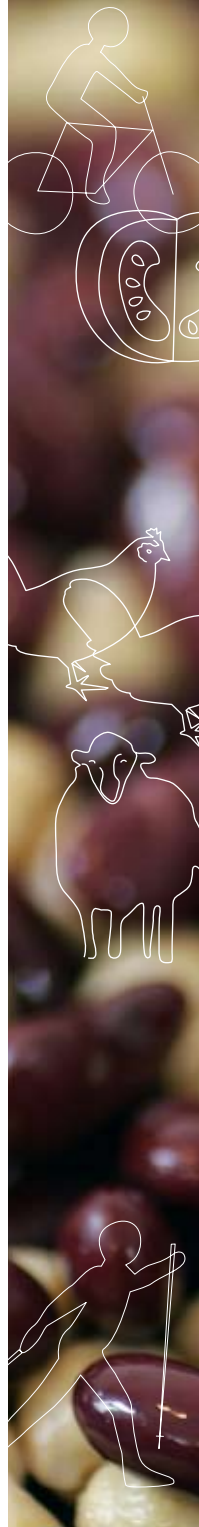
運動

每人每天最少要運動**總共三十分鐘**，例如可以上落階梯，散步，騎自行車或弄些園藝工作。但如果想改善體力或體魄，又或者要降低體重，那麼大多數人都需要更多的體力活動，就憑這些運動是不夠的。

致於小孩子，我們可以幫助去滿足他們的運動量需要，**例如製造一些良好的遊戲機會，室外更合意**。小孩子如果要有好健康，每天最少需要運動六十分鐘。

如果離學校或工作的地方不太遠，最好是以步行代替乘巴士，雖然學童們都有免費巴士卡。

在日常生活的習慣裏，我們大家都必須爭取機會去運動，像去上落階梯來代替乘升降機，又或者以步行往只一個車站之距的上班地點來代替坐公車。





”人須食其所需，但人也愛食其所好。
亦即謂人須學習去喜愛其所需也”

這小冊子裏的建議是提供給健康人仕的。

這小冊子是經 Kristina Hesselund 和 Maria Magnusson 的合作而製成。

聯絡人：
分區護士
Kristina Hesselund,
電郵 kristina.hesselund@vgregion.se

營養師和護士
Maria Magnusson,
電郵 maria.b.magnusson@vgregion.se

營養師
Louise Mårtensson,
電郵 louise.martensson@vgregion.se



人民健康小組 均衡，東區門診護理Folkhälsogrupp Jämvikt, Primärvården Öster
健康及醫療局 12 號，哥登堡東北區Hälsö- och sjukvårdsnämnd 12, Nordöstra Göteborg