

營養教育雙週報

遠離肥胖-請您跟我這樣做

每日均衡飲食



六大類食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同營養素，因此六大類食物都要吃到建議量才能達到均衡。

保持運動習慣

運動有助於預防肥胖、降低內臟脂肪、改善代謝症候群。每週至少需有150分鐘的中強度運動，以「有氧運動+阻力運動」為佳。



注意體態控制

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2 \text{(公尺}^2\text{)}$ ，理想值為 $18.5 \leq BMI < 24$ 。因每個人的身高不同，以BMI評估較客觀，隨時注意自身體態，以維持健康。

