

了解健康体重

Learning About Healthy Weight

什么是健康体重？

健康体重是您在自己感觉良好，并且有精力工作和娱乐时的体重。这也是降低您的健康问题风险的一个因素。

您可以怎样做来达到并保持健康体重？

在容易获得快餐、自动售货机零食和加工食品的情况下，尤其难以保持健康的体重。而且由于繁忙的生活方式，活动在您的待做事项中所占比例可能很低。但是保持健康体重可能比您想的更容易。

以下是保持健康体重的正确与不正确做法：

食用健康食物

您所食用的食物对您的体重和健康有很大的影响。达到并保持健康体重并不是要节食。而是每天作出更健康的食物选择以及改成良好的饮食习惯。

健康饮食指食用各种各样的食物，让您得到您所需的所有营养。您的身体需要蛋白质、碳水化合物以及脂肪来提供能量。它们使您的心脏跳动、思维活跃以及肌肉运作。

在大多数日子里，试着食用每个食物群的各种食物。这意味着食用各种：

- 全谷物，如全麦面包和面食。
- 水果和蔬菜。
- 乳制品，如低脂牛奶、酸奶和奶酪。
- 瘦肉蛋白，如各种鱼、不带鸡皮的鸡肉和豆类。

每一类食物不要吃太多或太少。所有食物，如果适量食用，会属于健康饮食。即使甜食也可以吃。

如果您喜欢脂肪、盐、糖含量高或高热量的食物，限制食用的频率。只吃小份，或寻找可替代的健康食物。

不要盯着您吃的东西

很多人吃的比身体需要的多。保持健康体重的一部分是了解您从日常饮食中真正需要的食物量，并且不食用超过份量的食物。即使是健康食品，吃太多也会使您的体重增加。

进行均衡饮食意味着您吃足够但不过量的食物，而且食物能为您提供您保持健康所需的营养。所以请听从您的身体。在您饿的时候吃。在您感到饱时停止。

在您饿的时候吃准备好的健康小食是个好主意。在您的工作地点、车上以及家里准备健康小食。如果您可轻松获得健康小食，您就不太可能从自动售货机拿取糖果或袋装薯片。

您可能希望保持随手可拿的一些健康小食包括水果、低脂酸奶、奶酪条、低脂微波炉爆米花、葡萄干和其他干果、坚果、全麦饼干、椒盐脆饼干、胡萝卜、芹菜和花椰菜。

做一些体育运动

达到并保持健康体重的重要一部分是积极运动。

在您积极运动时，会燃烧热量。这可让您更容易达到并保持健康的体重。在您定期积极运动时，您的身体燃烧更多热量，甚至在您休息的时候。积极运动可帮助您减掉脂肪和塑造肌肉。

尝试每天进行至少 1 小时的锻炼。这听起来好像很多，但是在小段时间内运动，一天加起来达 1 个小时是可以的。如果进行任何让您心跳加快的活动，请保持一段计数时间。快走、跑步或游泳会让您的心跳加快。爬楼梯、投篮或骑自行车也会让您心跳加快。即使是像吸尘、修建草坪这些家务事也会让您心率加快。

挑选您喜欢的活动，这些活动会使您心跳加速、肌肉更强壮，以及肌肉和关节更灵活。如果发现您喜欢做多件事情，请全部都做。您不必每天做同样的事情。

不要节食。

节食不起作用。

节食是暂时的。由于您在节食时放弃吃太多食物，您可能会感到饿并一直想着食物。而且在您停止节食后，您还可能会吃得过饱，以弥补错过的食物。大多数节食者最终会体重反弹，甚至变得更重。

请记住，健康的身体有各种身形和大小。每个人都可以通过吃得更好以及更积极运动来变得更健康。

了解健康体重

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 B909，以了解更多信息 "了解健康体重."

目前截至: 2021年12月27日