

食得聰明多活動

活得健康 保養有方

社區保健員外展計劃

Healthy Living

Chinese Lay Health Worker Outreach Project

NICOS

華人健康組織聯會
加州大學

SFSU

三藩市州立大學

UCSF

三藩市

今天聚會的目的？

- 學習如何保持健康
- 改善我們健康的兩個題目：
 1. 健康飲食和運動
 2. 疾病預防及管理

所提供的資料和信息是適用於50歲以上和沒有糖尿病的人士

今天會學到什麼？

- 學習到實用的資料幫助我們吃得健康及多活動
- 學習到健康飲食和多活動的要訣都是掌握在「**我們的手中**」



為什麼要吃得健康及多活動？

健康的飲食和活躍的生活方式可以預防疾病，
並促進身體健康和長壽



不健康的飲食和不活躍的生活有何後果？

- 不健康的飲食跟不活躍的生活可以引致肥胖, 糖尿病, 高血壓以及高膽固醇
- 這些情況最終會導致心血管疾病, 如心臟病發作和中風
- 這些疾病可以縮短我們的壽命和帶來痛苦



什麼是不健康飲食？

- 不健康飲食含有少量營養素, 和很多不良的物質
- 這些物質, 如食用過量會危害我們的健康
- 三種主要的物質:

脂肪



鹽



糖



脂肪：如何危害健康？

- 脂肪主要來自肉類, 油, 及牛油



- 高脂肪的食物：



- 高脂肪飲食可以使我們肥胖, 增加膽固醇, 動脈阻塞, 並導致心臟病發作和中風
- 應盡量少食

鹽：如何危害健康？

- 鹽(或鈉)可以在食鹽, 醬油, 味精, 以及醃製食品中找到



- 高鹽份的飲食可以引致血壓升高, 導致中風和心臟病發作
- 應盡量少食

糖：如何危害健康？

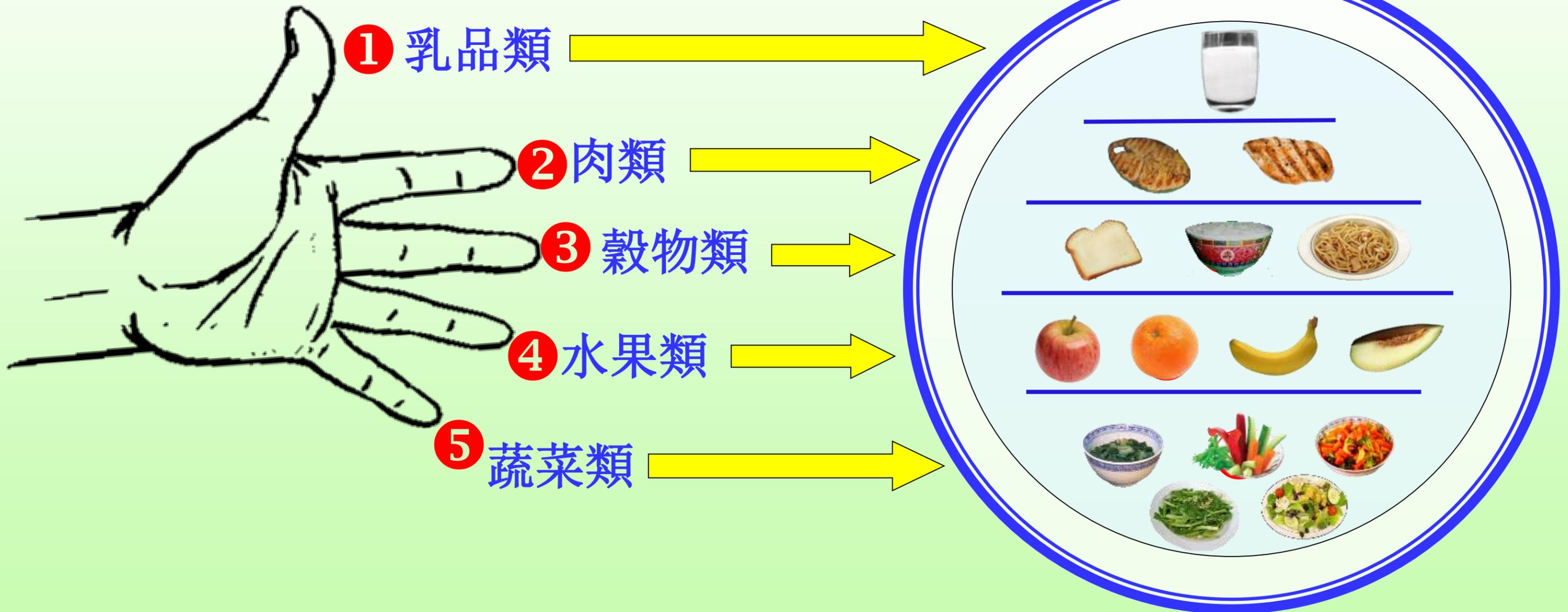
- 糖可在汽水, 糖果, 糕點, 餅乾以及蛋糕中找到



- 高糖飲食可以促進肥胖和糖尿病, 並導致心臟病發作和中風
- 應盡量少食

什麼是健康飲食？

健康的飲食是包含**5類**的食物及其**適當的份量**，以提供身體必需的**營養素**



健康飲食還包含些什麼？

- 健康的飲食還需要低脂肪, 少鹽和少糖以及高纖維

減少脂肪



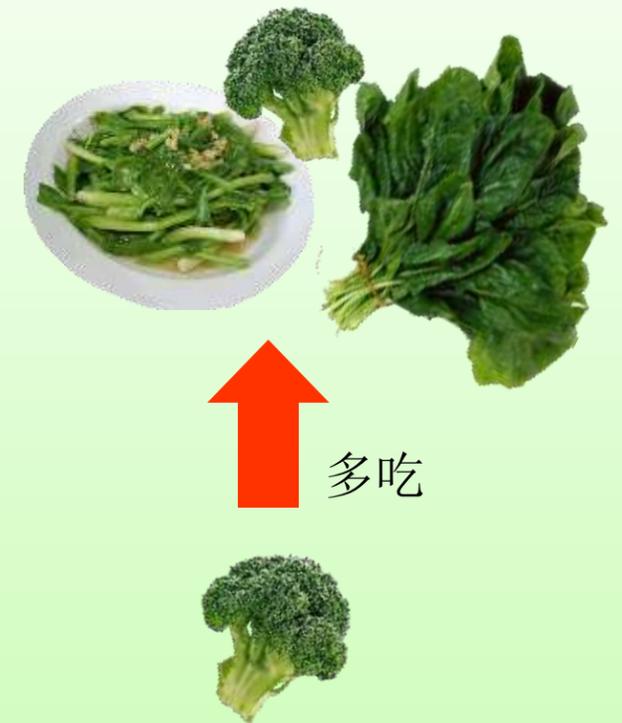
減少鹽



減少糖



增加纖維



- 請記住如果吃太少或太多任何一種食物都可以導致不健康
- 關鍵是吃適當的食物和適當的份量

第① - 乳品類對身體有什麼益處？



第① 乳品類

乳品含有豐富的鈣質，
可以幫助建立及強健
骨骼

什麼是最常見的乳品類 或其他含鈣質的食品？

- 最常見的乳品類食物是牛奶, 芝士和酸乳酪



- 其他含鈣質的食物包括加鈣豆奶或鈣片



每天應吃多少份乳品 或含鈣的食物？



第**1**乳品類



每天及每餐應吃**1**份乳品
或含鈣的食物

1份乳品 (每餐)



多少是1份乳品或含鈣的食物?

- 1份乳品等於一杯牛奶



8 安士

- 要吸取每天所建議的乳品, 可以選擇以下的組合:



一杯加鈣豆奶



一杯低脂牛奶



一杯低脂
酸乳酪



1.5安士
低脂芝士

女仕們需要更多的鈣嗎？

50歲以上的婦女應該同時服用鈣片和維他命D



第② - 肉類對身體有什麼益處?



肉類含有蛋白質，有助肌肉生長，身體維修和保養

肉類及含蛋白質的食物是什麼？

肉類



海鮮



豆類



果仁



每天應吃多少肉或含蛋白質的食物?

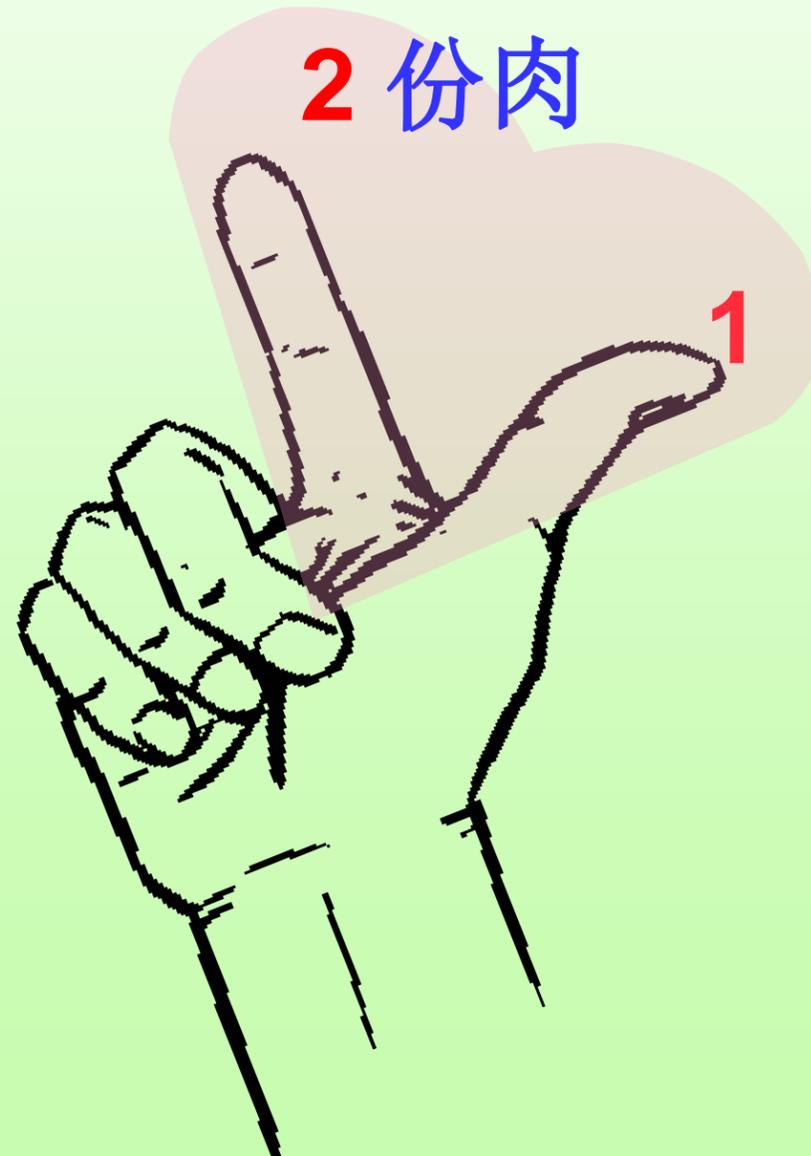


第②肉類

每天應吃**2**份肉或含蛋白質的食物

2份肉

1



多少是 2 份肉或含蛋白質的食物?

- 1份肉等於如手掌一樣大的魚或肉
- 要吸取每天所建議的 **2** 份肉類或含豐富蛋白質的食物, 可以選擇以下的食物:



一隻細雞腿



一塊如手一樣大的豆腐

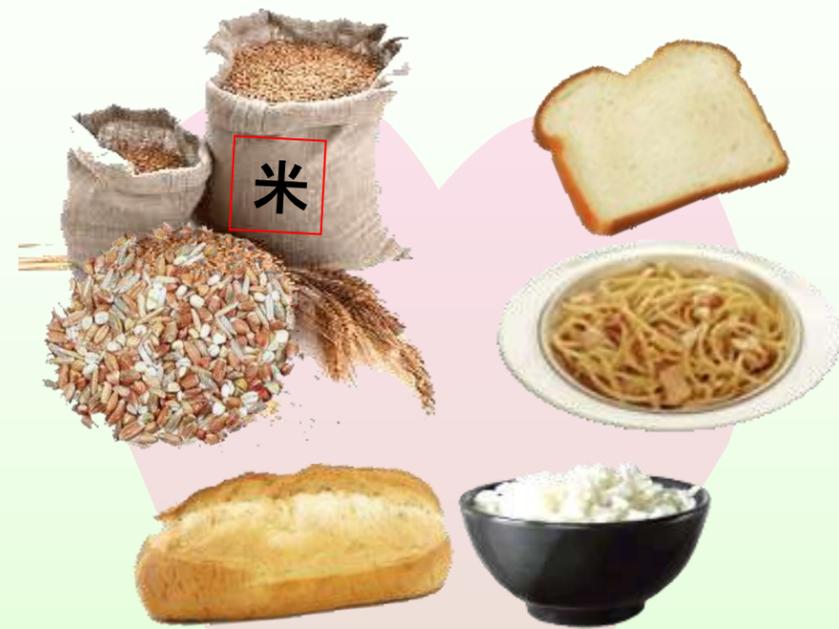


一塊如手掌一樣大的魚或肉



一碗煮熟的豆

第③ - 穀物類對身體有什麼益處?



第③ 穀物類



穀物類含有礦物質, 維生素, 及澱粉質, 提供每天身體所需的能量



家務



工作



玩樂

什麼食物是屬於穀物類?

- 以下是穀物類的食品：



飯(米)



米粉(米)



麵條(麥)



饅頭(麥)



意大利麵(麥)



麵包(麥)



燕麥片(燕麥)



混合穀類食品

- 吃不同由米, 小麥, 燕麥及大麥製成的食物
- 全穀或未加工的麵粉有較多營養素, 所以應盡量多吃全穀食物

每天應吃多少穀物類食物？



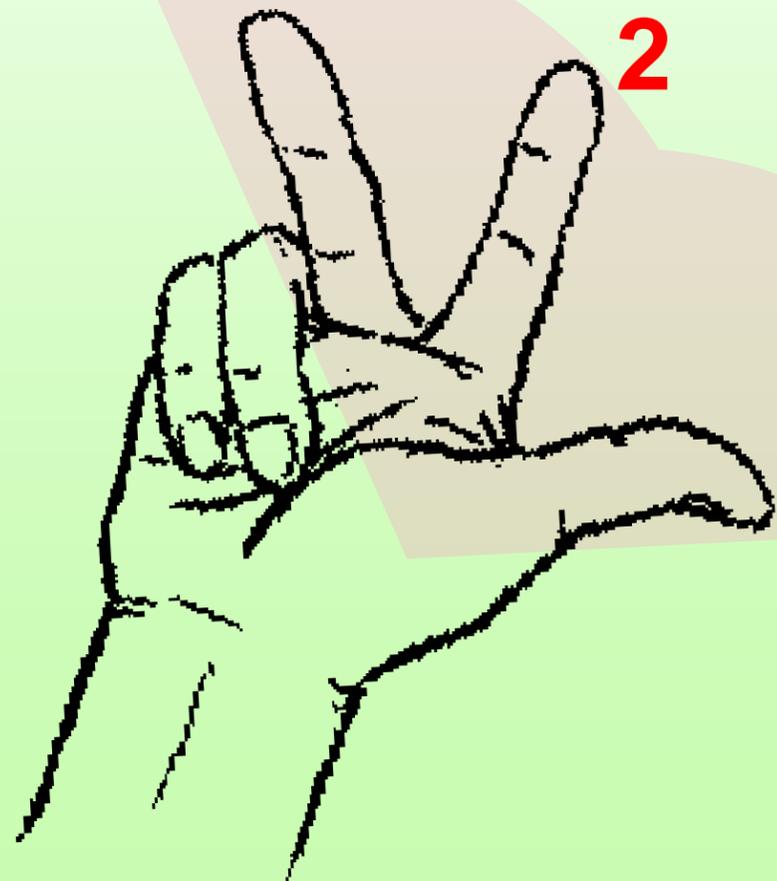
第**3**穀物類

每天應吃**3**份穀物類食物

3份穀物

2

1



多少是3份煮熟的穀物類食物？

- 1份煮熟穀物類食物等於一碗飯



8 安士

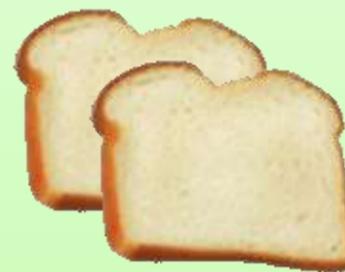
- 要吸取每天所建議的 **3** 份煮熟穀物類的食物，可以選擇以下的三種組合，最好一半來自全穀類：



一碗飯



一小碟麵或米粉



兩塊麵包



一碗燕麥



一碗穀類食品

第④ - 水果類對身體有什麼益處？



第④水果類



- 水果含有維生素和其他養份以提供身體所需的營養
- 水果有少量的脂肪, 膽固醇跟卡路里
- 水果含抗氧化劑和維生素A和C, 有助減少患癌症的風險
- 水果裏的纖維有助防止便秘

一些常見的水果

- 所有水果對身體都有益處
- 應吃不同種類的水果

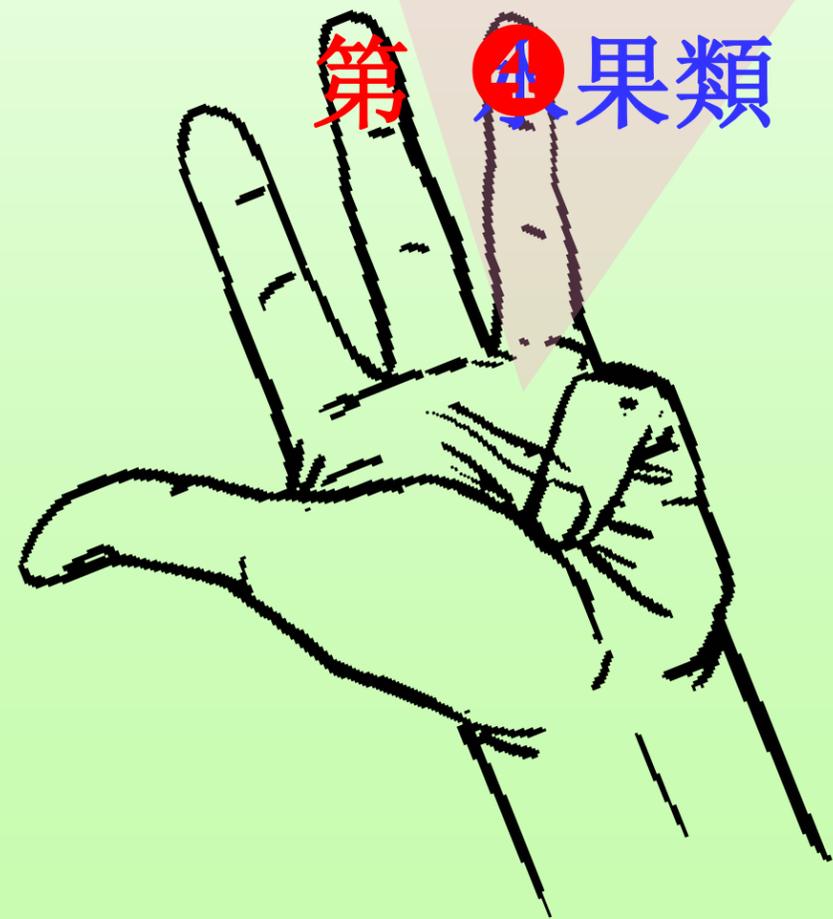


每天應吃多少份水果？



每天應吃**4**份水果

第**4**果類



4份水果

3

2

1



多少是4份水果？

- 1份水果等於如拳頭一般大的水果
- 要吸取每天所建議的 **4** 份水果，
可以選擇以下的四種組合：



一條
香蕉



一個
蘋果



一個
橙



一片
蜜瓜



一個
芒果



八粒
草莓

第⑤ - 蔬菜類對身體有什麼益處？



第⑤ 蔬菜類



- 蔬菜含有維生素, 纖維, 礦物質及其他養份以提供身體所需的營養
- 蔬菜不含脂肪, 膽固醇及卡路里
- 蔬菜含抗氧化劑和維生素 A和C, 有助減少患癌症的風險
- 蔬菜裏的纖維有助預防便秘

一些常見的蔬菜

- 所有蔬菜對身體都有益處
- 應吃不同種類的蔬菜



每天應吃多少份蔬菜？

每天應吃**5**份蔬菜

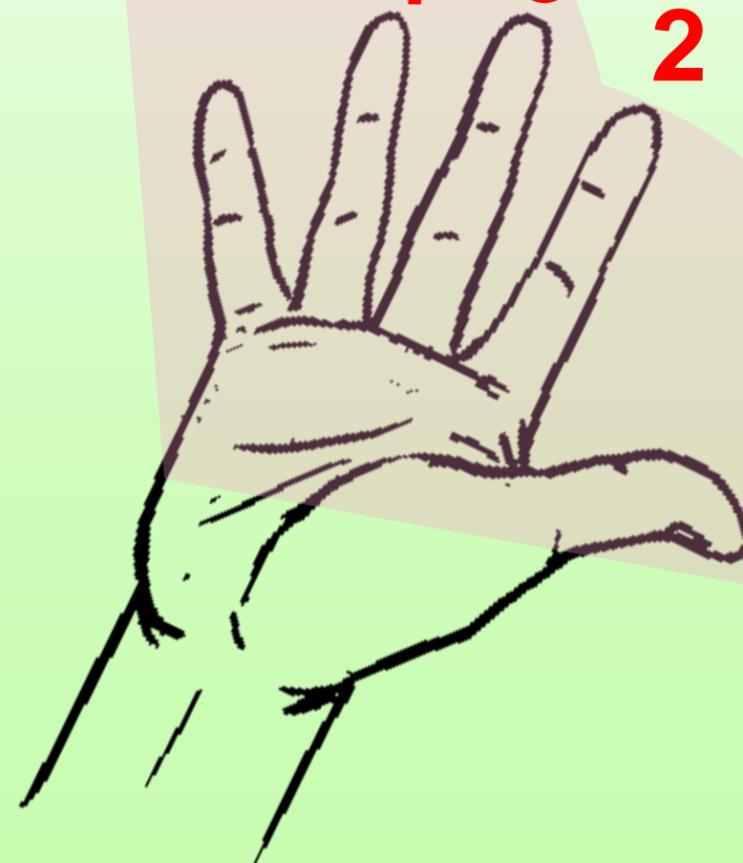


第**5** 蔬菜類

5份蔬菜

4 3 2

1



多少是5份蔬菜？

- 1份蔬菜等於半碗煮熟的菜，
或一中碟的沙律



4 安士



- 要吸取每天所建議的 5 份蔬菜，可選擇以下的五種組合：



半碗煮熟的青菜



半碗煮熟的雜菜



一中碟的沙律



一中碟的菠菜沙律



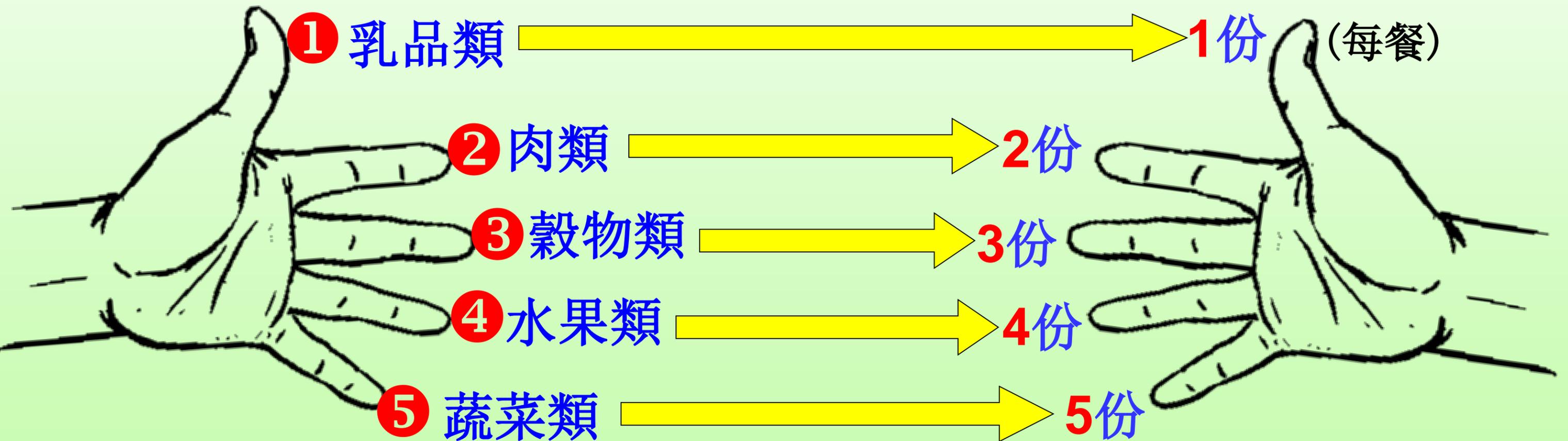
一碗生的蔬菜條

我們如何每天吃得健康？

只須用兩雙手！ 既簡單又容易！

首先用**左手5指**來代表**5類食物**

之後再用**右手5指**來配合每天所需的**食物份量**



- 你喜歡吃什麼食物？
- 中餐和中國人的飲食習慣如何融入西方健康飲食的建議？

除了健康飲食, 還可以做些什麼 來促進健康和長壽?

- 我們需要運動, 保持身體正常操作
- 健康飲食和經常運動是促進我們健康和長壽的最好方法



什麼是運動？

- 任何可令我們心跳加速，出汗，和呼吸比平時快的活動，都屬於中等體力的運動
- 做運動不一定要到健身室
- 有很多日常的活動都可算為運動



運動有什麼的益處？

運動可幫助：

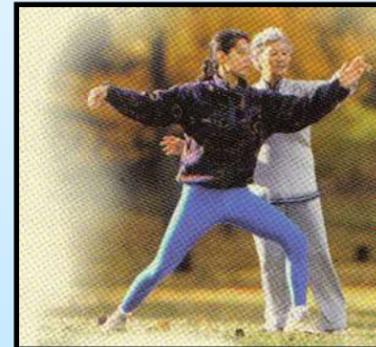
- 防止心臟病, 糖尿病以及癌症
- 保持肌肉, 關節及其他器官正常操作
- 減輕壓力和改善睡眠
- 改善血液循環和呼吸
- 增加活力
- 保持健康的體重



應做些什麼運動？

中等體力的運動可包括：

- 快步走, 跑步, 爬樓梯, 園藝, 修剪草坪, 吸塵
- 耍太極, 跳舞, 耗氧運動
- 騎自行車, 游泳, 打網球



注意：如果你沒有經常運動, 請記住
在開始運動前向醫生諮詢

要做多少運動？

每天應記住抽出時間來做運動

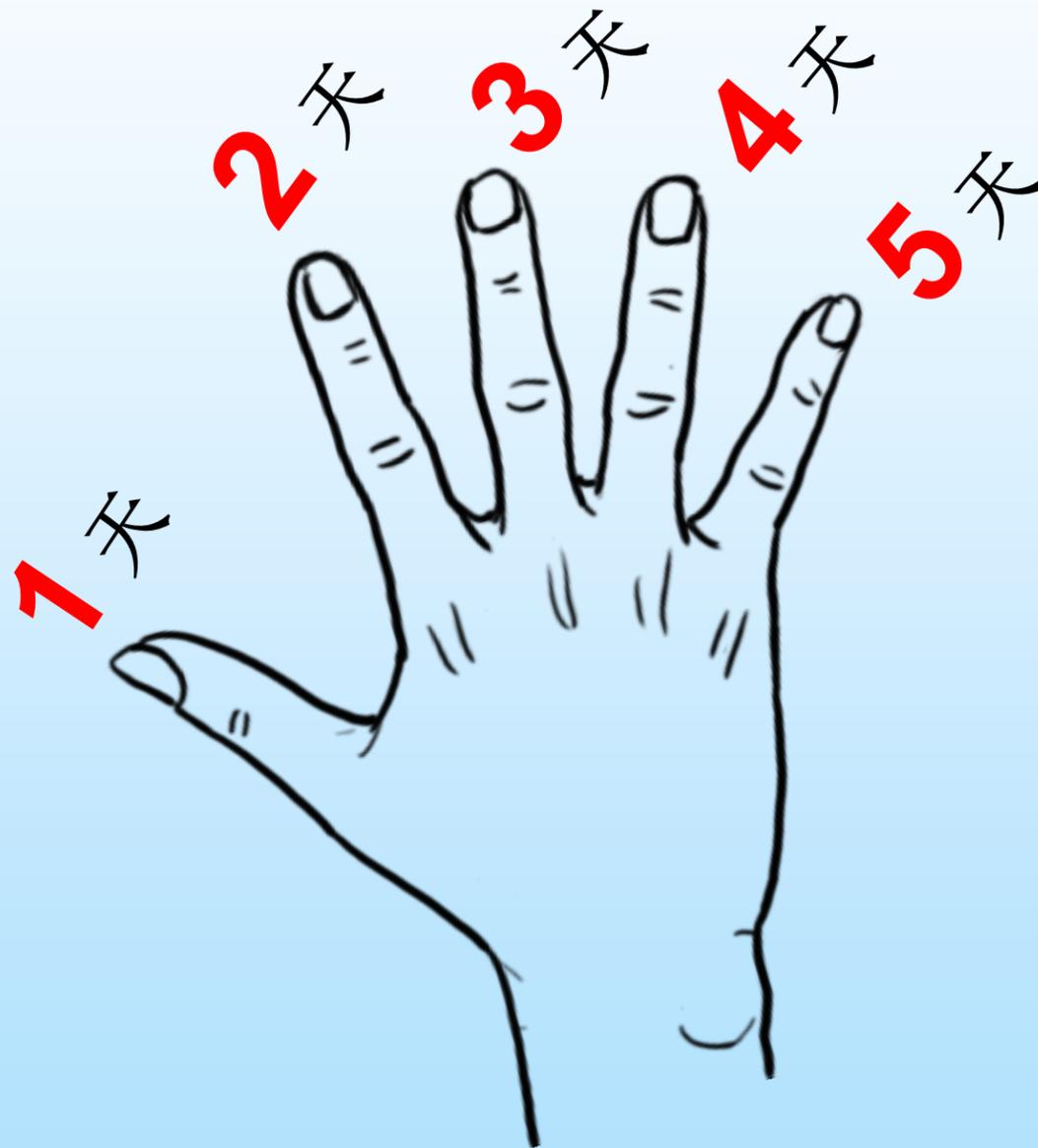


首先用左手做出
“OK”手勢來提醒我
們要每天至少做
30分鐘運動

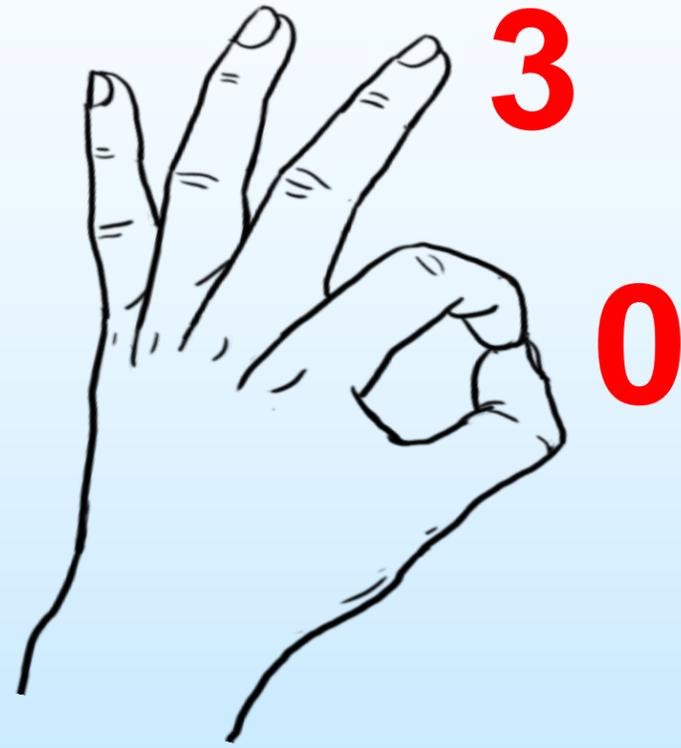
你可以將這30分鐘的運動分開做，
例如做3次每次10分鐘

每星期要做運動多少天？

然後用右手 **5指** 來提醒我們每星期至少要做運動 **5天**

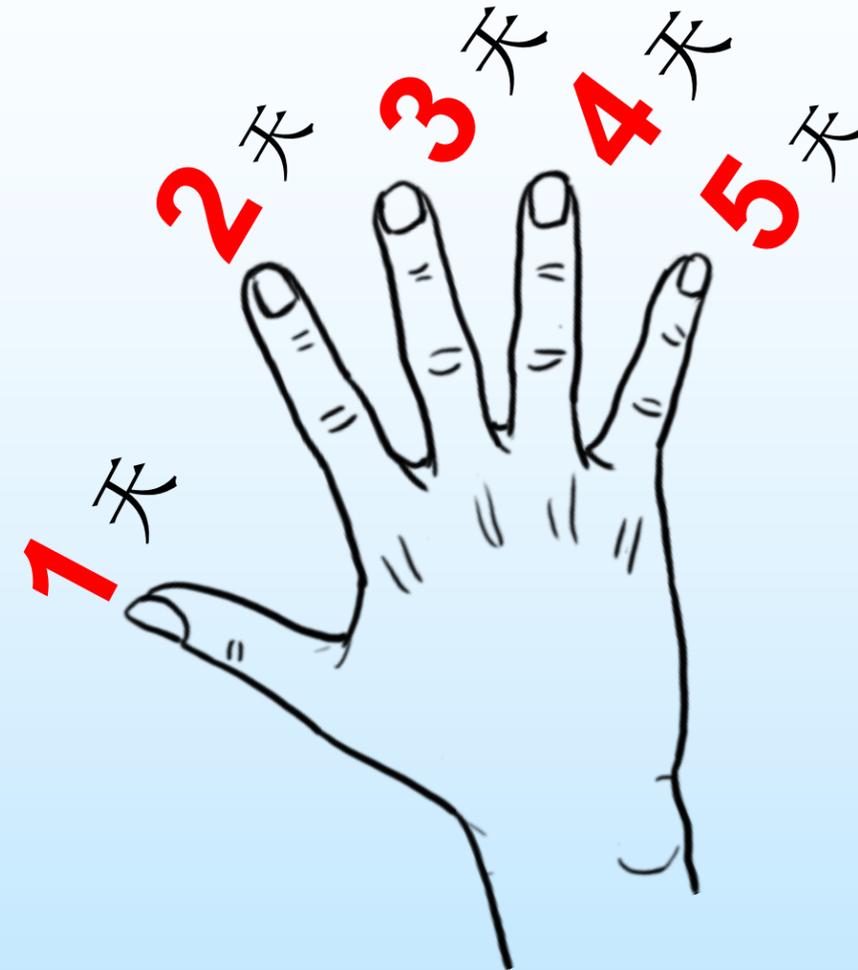


將雙手放在一起...



一天做 **30 分鐘**

X



一星期 **5 天**

我們每週應得到 **150 分鐘** 的中等體力運動
正如政府及衛生人員建議的運動時間

你喜歡做什麼運動？

結論

養成

每天吃得健康和每天運動
的習慣

吃得健康的習慣

- 每一天，我們應該用**10 隻手指**來提醒自己吃**健康的食物**
- 我們吃的食物中，要有一半是水果和蔬菜。
- 包括每餐1杯低脂牛奶，2小塊瘦肉，3碗糙米飯，最多4份水果和5份蔬菜。應使用很少的油，鹽和糖。



“我的餐碟” (MyPlate)

美國政府推介的健康飲食指引

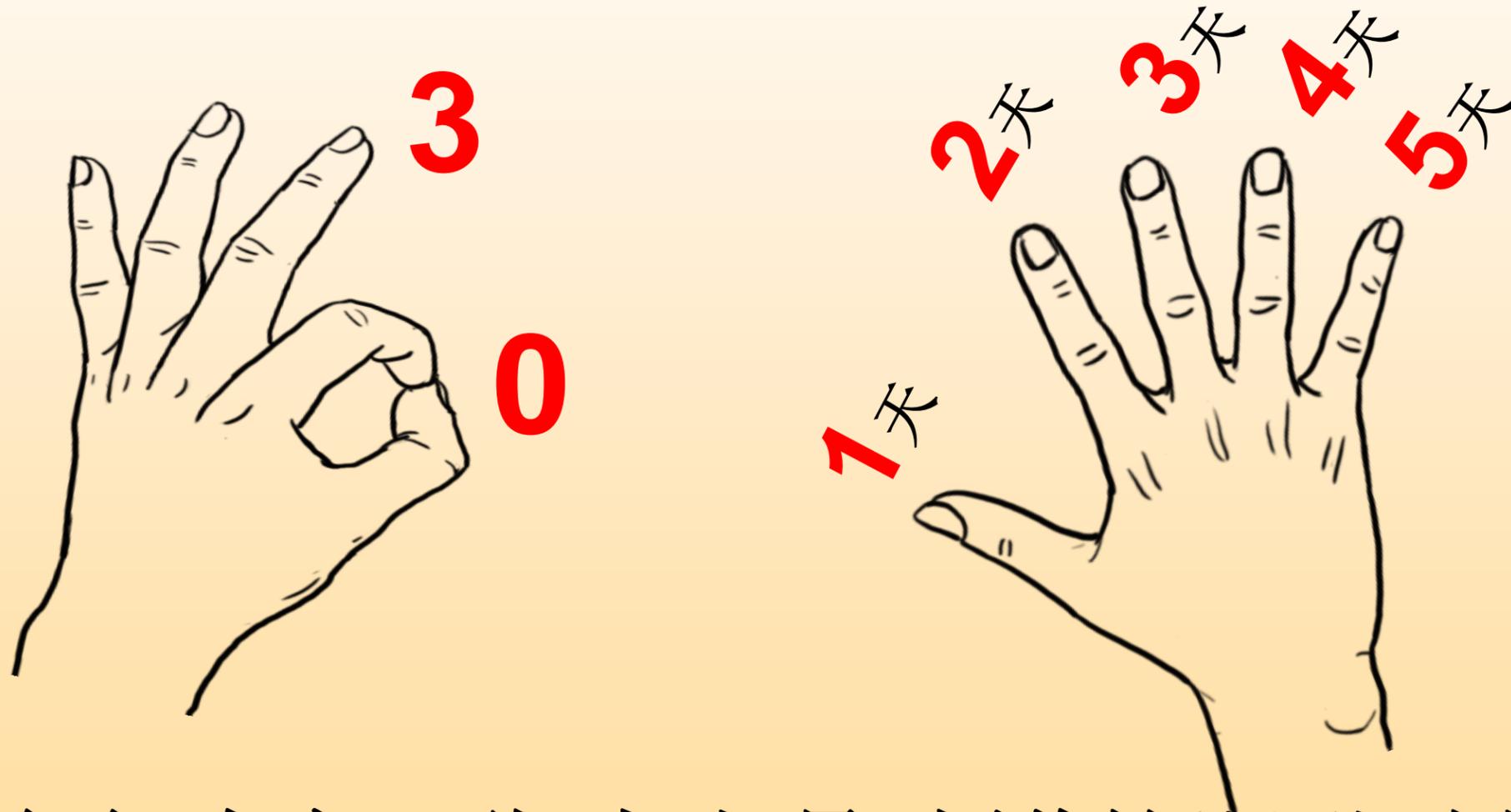


- 避免過大的份量
- 餐碟上應該一半是水果和蔬菜
- 你所吃的穀物類中應至少一半是全穀類
- 選擇吃瘦肉
- 喝脫脂或低脂 (1%) 牛奶，或喝清水代替含糖飲品
- 減少用鹽

運動的習慣

我們應做中等體力運動：

一天至少**30分鐘** 和一星期至少做**5天**



這就符合政府及衛生人員建議的運動時間

如果我們實行這些建議, 我們的健康不但是...



OK

更是...

十全十美



買健康食物的建議

- 買多些不同種類的水果, 蔬菜, 豆類, 海鮮和肉類
- 多買海鮮和雞肉, 少買鴨, 豬肉, 或牛肉
- 如買豬肉或牛肉, 選擇瘦肉
 - 避免多脂肪的部分如梅頭和腩肉
 - 避免內臟, 如肝臟

買健康食物的建議

- 買新鮮食品, 而不是即食, 醃製或罐頭食品
 - 如: 避免燒鴨, 燒肉, 叉燒, 燒烤肉類, 油炸食品, 臘味, 香腸, 泡菜, 鹹魚或乾海產
- 買含至少少量飽和脂肪的植物油, 如菜籽油, 粟米油, 葵花籽油, 花生油或橄欖油
 - 避免豬油, 牛油, 椰子油或棕櫚油
- 買低脂或脫脂奶製品
- 買低鹽調味品, 如低鹽醬油或蠔油

烹飪健康食品的建議

在家做飯, 較能控制食品配料及烹調方法, 又可省錢

以下是一些烹飪健康飲食的技巧:

- 烹飪之前, 肉類去皮及脂肪
- 蒸, 用水煮, 或焗食物
 - 如炒, 盡量少用油
 - 避免油炸和煎
 - 用不黏底廚具, 可少用油

烹飪健康食品的建議

- 調味用草藥和其他天然香料, 如蒜頭, 芫茜, 姜, 洋蔥, 及胡椒粉
 - 避免味精, 鹽, 糖, 醬油, 蠔油或經醃製的豆製品
- 使用高湯底作調味. 先把蔬菜, 肉或骨用水煮, 將湯放進冰箱過夜, 然後撇去脂油
- 吃新鮮水果作甜品
 - 做甜點時, 避免用糖, 蛋黃, 牛油或脂肪

出外用餐的建議

如果一定要外吃, 嘗試:

- 避免任食或自助餐的餐廳
- 記住食物的適當份量, 尤其在社交場合或宴會
 - 如食物太多, 可帶回家, 留作下一餐

點菜的建議

- 多點些蔬菜
- 點些不含太多脂肪, 糖, 和鹽的菜
 - 要求廚師不用味精, 用少油和鹽
 - 點些用瘦肉, 魚或去皮雞肉做的菜
- 點些蒸, 用水煮, 或焗的食物
 - 避免油炸或煎食物
- 選擇低脂的沙律醬
- 選擇新鮮水果作甜品

運動的建議

開始定期運動前, 先向醫生諮詢適合你身體狀況的運動

- 開始運動時應循序漸進, 逐漸增加運動量及運動時間
- 定期做中等體力的運動比間中一次作劇烈運動更有益
- 喝足夠的水以免脫水
- 步行或騎自行車去上班, 或者當開車上班或購物時, 把車停在與目的地距離幾條街
- 走樓梯, 不用電梯或自動扶梯代步

資源

您可以在當地的社區資源中心獲得更多關於健康飲食和運動的中文信息：

華人健康組織聯會

NICOS Chinese Health Coalition

1208 Mason Street, San Francisco, CA 94108

電話: (415) 788-6426 傳真: (415) 788-0966

<http://www.nicoschc.org>

華人社區健康資源中心

Chinese Community Health Resource Center

835 Jackson Street, Room 425, San Francisco, CA 94133

電話: (415) 677-2473 傳真: (415) 677-2457

<http://www.cchrchealth.org>

華埠公共衛生局

Chinatown Public Health Center

1490 Mason Street, San Francisco, CA 94133

電話: (415) 364-7600

<http://www.sfdph.org>



松鶴遐齡

Sức Khỏe là Vàng!
Health is Gold!



The Vietnamese Community Health Promotion Project
University of California, San Francisco
3333 California Street, Suite 335, San Francisco, CA 84118
Tel: (415) 476-0557
Website: www.healthisgold.org

All rights reserved. August, 2011

AUTHOR

Ching Wong, BS

ADVISORS

Tung Nguyen, MD; Stephen J. McPhee, MD; Rena Pasick, PhD; Janice Tsoh, PhD; Adam Burke, PhD;
Jun Wang, PhD; Kent J. Woo, MSW; Lei-Chun Fung, MPH, MSW; Susan Stewart, PhD;
Linda Shiue, MD; Gem Le, MHS; Elaine Chow, BA; and Teresa Chan, RD.

WITH THANKS TO

Cancer Prevention Institute of California and San Francisco AANCART Chinese Council.

DESIGN AND PHOTOGRAPHY

Ching Wong, BS; My Tong, MPH; Hy Lam; and Timmy Nguyen.

TRANSLATION

Lenni Ou; Ching Wong, BS; Janice Tsoh, PhD; Lei-Chun Fung, MPH, MSW;
Jun Wang, PhD; Elaine Chow, BA; and Christina Nip, BA.

活得健康 保養有方

社區保健員外展計劃

Healthy Living

Chinese Lay Health Worker Outreach Project

This Chinese language power point education lecture entitled "How to Eat Smart and Be Active" was developed by the *Healthy Living: Chinese Lay Health Worker Outreach Project* of the Vietnamese Community Health Promotion Project (*Suc Khoe La Vang!*) at the University of California, San Francisco in collaboration with the San Francisco State University and the NICOS Chinese Health Coalition. This flipchart was funded by the National Cancer Institute (NCI Grant 1R01CA138778).