

# 健康体重管理饮食指南

## 体重与健康

超重或肥胖是指体内脂肪累积过多，而可能损害健康。如果您超重或肥胖，您患上慢性疾病例如糖尿病、心脏病以及某些癌症例如子宫内膜癌、乳腺癌和结肠癌的风险会更高。超重或肥胖也会影响您的行动能力和健康状况。



## 身体质量指数

身体质量指数 (Body Mass Index) 可以帮助确定您是否超重或肥胖。

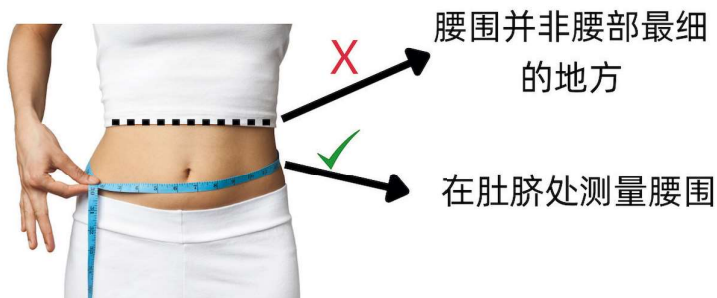
$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}}$$

分类	身体质量指数 (kg/m <sup>2</sup> )	健康风险
体重不足	< 18.5	营养不足的风险
健康体重	18.5 - 22.9	低风险
体重超重	23.0 - 27.4	风险增加
一类肥胖	27.5 - 32.4	中度风险
二类肥胖	32.5 - 37.4	高风险
三类肥胖	≥ 37.5	非常高风险

## 腰围尺寸

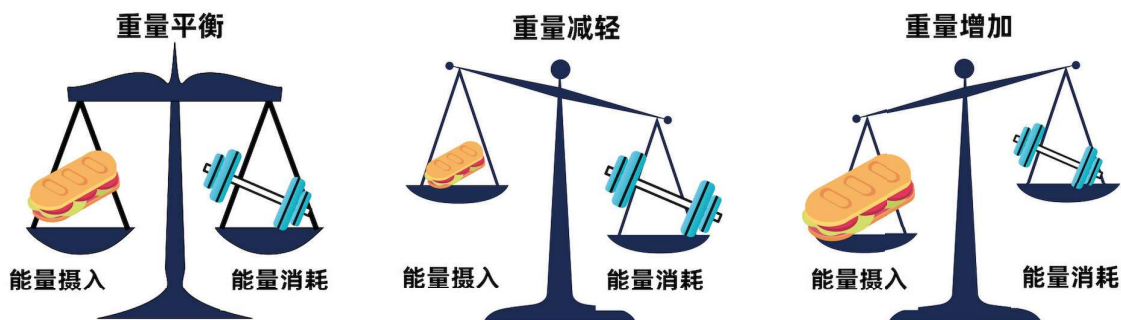
腰围比身体质量指数更能预测身体总脂肪含量，并能评估患心脏病和糖尿病的风险。

腰围尺寸 (cm)	
男士	女士
< 90	< 80



## 能量平衡

能量平衡是指通过食物和饮料摄入的卡路里 (能量摄入) 与通过身体活动消耗的卡路里 (能量消耗) 之间的关系。



健康饮食和保持身体活跃是帮助您实现持久健康减重的最佳途径。

一般来说，您的目标是每天从平时的饮食中减少摄入500卡路里的热量，以达到每周减掉约0.5公斤的体重。安全的减重量为每周0.5至1公斤。您的营养师将根据您的个人需求为您提供指导。

## 为什么有时这方法行不通呢？

减重可能会因为新陈代谢缓慢、睡眠不足、压力、荷尔蒙和药物副作用等各种因素而变得困难。选择一个能让您融入日常生活并慢慢喜欢的习惯是很重要的！

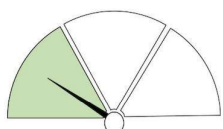
## 体育运动

运动可以帮助您控制体重，减轻压力，改善睡眠和预防慢性疾病。

- 每周应进行150-300分钟的中等强度有氧运动；或75-150分钟高强度有氧运动；或中等强度和高强度活动综合起来达到等量的运动
- 每周应进行至少2天的中等强度或更高强度的肌肉强化运动/力量训练，锻炼所有主要肌肉群，这能让您获得额外健康收益

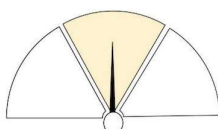


## 运动强度



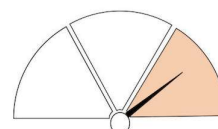
### 低强度

能用完整的句子  
说话和唱歌



### 中等强度

能用短语或短句说话，  
但不能唱歌



### 高强度

说不了几句话，  
就得停下来喘口气

## 如何在日常生活中增加活动量？

- 尽量使用楼梯而不是自动扶梯或电梯
- 抽出10分钟休息时间来快步走
- 每日达到10,000步的目标
- 从小运动量、小幅度开始，然后逐渐增加运动强度或延长运动时间
- 减少久坐不动的时间



注意：若您因一些原因需要限制运动强度或需要个性化建议，请咨询物理治疗师或医生。

## 健康饮食小贴士

健康与均衡的饮食加上体育锻炼，可以帮助您达到并保持健康的体重。

以下是一些减少卡路里摄入的方法：

### 1. 减少食物的分量



My Healthy Plate reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

### 食用分量

“我的健康餐盘”可以帮助您了解什么是更健康 and 更均衡的饮食。然而，它不会显示您个人所需要的热量或每种食物的食用分量。

要确定适合您每日需求的食用分量，请参阅下表：

Food Groups	Recommended number of servings per day							
	6 months (181 days) - 12 months	1-2 years	3-6 years	7-12 years	13-18 years	19-50 years	51 years & above	Pregnant & lactating women
Brown Rice & Wholemeal Bread	1-2	2-3	3-4	5-6	6-7	5-7	4-6	6-7
Fruit Vegetables	½ ½	½ - 1 ½	1 1	2 2	2 2	2 2	2 2	2 3
Meat & Others <i>of which</i> Dairy Foods or Calcium-Rich Foods	2 1½	2 1½	2 1	3 1	3 1	3 ½	3 1	3½ 1

My Healthy Plate - recommended servings per day reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

### 为什么会有不同的食用分量？

营养需求因人而异。您的营养师会根据您的需求和活动量来指导您所需的分量。



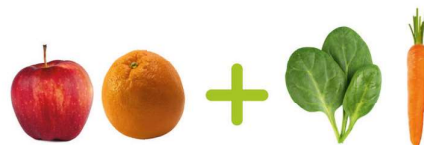
## 2. 增加纤维摄入量

多吃纤维有助于延长饱腹感，减少暴饮暴食冲动。纤维会延长咀嚼的时间，因此能助于减缓食物的摄入量。

### 增加纤维摄入量的贴士

建议每天摄取2份水果和2份蔬菜。

- 食用整个水果而不是喝果汁
- 囤积冷冻水果和蔬菜
- 在肉类菜肴中添加蔬菜或水果
- 用新鲜或冷冻水果作为饭后甜点



### 选择全麦食品

- 尝试不同种类的全麦食品

[例如糙米、全麦面包、燕麦、全麦面条、全麦意大利面、荞麦面、薏米、小米 (Millet)、藜麦 (Quinoa)、印度小米 (Ragi)、碎小麦 (Dalia)]



- 从小处着手 - 先尝试将一半的白米饭换成糙米饭。或者，从每周一餐开始添加全麦食品，然后逐渐增加。

- 在购买食品时，选择带有“含有较高全谷物 (Higher in Wholegrains)”的“较健康选择标签 (Healthier Choice Symbol)”食品



Higher in Wholegrains

- 寻找标有 "Wholegrain options available here (这里提供全谷物选择)" 的餐馆和食品摊位，因为它们提供糙米、糙米米粉或印度烧饼 (Chapati) 等食品




### 3. 减少脂肪摄入量

减少高脂肪食物和饮料可以降低卡路里摄入量，有助于减肥并防止不必要的体重增加。

	与其选择这些	不如选择这些 ✓
选择瘦肉而不是肥肉		 去除明显的脂肪和皮
选择新鲜肉类而不是加工肉类		
选择低脂或脱脂乳制品，而不是全脂乳制品	 全脂牛奶	 低脂牛奶
用植物蛋白替代肉类		
使用更健康的油烹饪并控制用量	 椰子油 / 植物油 / 棕榈油	 葵花籽油 / 大豆油 / 玉米油 / 菜籽油 / 橄榄油
少用含脂肪的涂抹酱 (例如牛油、花生酱、奶油奶酪)		
选择较健康的烹饪方法	 限制油炸食物每周不超过2次	 水煮 / 烘焙 / 快炒 / 烧烤

在外就餐时选择更健康的食物：

外出就餐时的小贴士	与其选择这些	不如选择这些 
<p>选择瘦肉而不是肥肉 去除明显的脂肪和皮</p>	 <p>带皮的肉 4茶匙油</p>	 <p>无皮的瘦肉 2茶匙油</p>
<p>选择清汤面，而不是酱汁面或炒面/干捞面条</p>	 <p>炒粿条 7.5茶匙油</p>	 <p>云吞汤面 1茶匙油</p>
<p>选择糙米或白米饭，而不是调味米饭/油饭</p>	 <p>鸡饭/ 椰浆饭/ 印度香饭 (饭而已) 2茶匙油</p>	 <p>无添加油</p>
<p>选择不含椰奶的菜肴</p>	 <p>叻沙 8茶匙油</p>	 <p>马来鸡汤面 (Mee soto) 2.5茶匙油</p>
<p>不加入炸葱、酱汁、菜汁和肉汁</p>	 <p>加入肉汁/ 酱汁 3茶匙油</p>	 <p>无添加肉汁/ 酱汁和油</p>

 = 1茶匙油 = 5克脂肪



## 4. 减少糖的摄入量

加糖的食品和饮料会增加热量，但营养成分却很少。新加坡保健促进局建议，您每日的糖摄入量，不应超过10茶匙（根据每日2000卡路里的摄入量计算）。进一步减少到每天5茶匙的糖分摄取有助于减肥并改善健康。



与其选择这些	不如选择这些 ✓
 <p>红糖 / 白糖 / 冰糖 / 马六甲椰糖 / 糖浆 / 蜂蜜 / 椰糖 / 果糖 / 玉米糖浆 / 龙舌兰糖浆</p>	 <p>人造甜味剂 / 罗汉果提炼出来的糖</p>
 <p>炼奶</p>	 <p>低脂淡奶</p>
 <p>糖果</p>	 <p>无糖分糖果</p>
 <p>加糖的干果 / 罐头水果</p>	 <p>新鲜或冷冻水果</p>



与其选择这些	不如选择这些 
 <p>加炼乳和糖的咖啡 (Kopi) 4茶匙的糖 </p>	 <p>黑咖啡 (Kopi-o-kosong)/ 黑咖啡加淡奶 (Kopi-c-kosong) 无加糖 </p>
 <p>黑糖珍珠奶茶 18茶匙的糖 </p>	 <p>不含奶精或糖的茶 无加糖 </p>
 <p>珍珠粉圆 / 果泥</p>	 <p>爱玉冻 / 芦荟/ 蒟蒻果冻 / 白珍珠</p>
 <p>厚厚一层的含糖涂抹酱 (例如果酱 / 咖椰)</p>	 <p>薄薄一层的无加糖涂抹酱</p>
 <p>含糖饮料 2 - 6茶匙的糖 </p>	 <p>不含糖饮料 无加糖 </p>

 = 1茶匙的糖 (5克) = 35卡路里

## 5. 限制酒精摄入量

酒精热量高，营养价值极低。过量饮用会导致体重增加。如果您有饮酒，一定要适量。男性每天的饮酒量不超过2标准杯，女性不超过1标准杯。

1标准杯 = 10克酒精



330毫升啤酒



100毫升红酒



30毫升烈酒

### 适度饮酒小贴士：

- 避免添加糖的预调酒，不要混合饮用能量饮料和酒，因为这将含有更多的卡路里
- 避免空腹饮酒。在喝酒前，吃点健康的小吃可以保持饱腹感，延缓酒精的吸收。
- 避免吃咸的食物，因为它们会让您感到口渴，并且想喝更多的饮料
- 选择酒精含量和热量较低的替代品，例如轻啤酒和汽酒（葡萄酒加梳打水调制而成）
- 避免饮用低碳水化合物啤酒。虽然它的碳水化合物和卡路里含量较低，但酒精含量仍与普通啤酒相同。



## 6. 培养正念饮食

正念饮食是指在用餐过程中，有意识地留意每一口食物和饮料，专注于感受您的食物及您的生理反应上，用心体会食物的味道、口感等并仔细感受身体的回馈（例如感受到饱腹感），让吃东西变的是有意识地，不再是盲目的乱吃。正念饮食有助于减肥，减少暴饮暴食和情绪化饮食，使整体感觉更好。



正念饮食 ✓	无意识进食
将注意力集中在食物和进食体验上	一面进行各种活动 (例如驾驶、工作、阅读、观看电视节目等)，一面进食
进食只是为了满足生理饥饿	进食是为了填补情绪上的空虚 (因为您感到压力、孤独、悲伤或无聊)
摄取营养健康的主食和小吃	食用营养成分含量较低的食物
细嚼慢咽，品味每一口食物	暴饮暴食
倾听身体的信号，感到饱足时即停止进食	吃到撑为止，无视身体发出的饱腹信号

## 设定 SMART 减肥目标

SMART 目标是指明确 (Specific)、可测量 (Measurable)、可实现 (Attainable)、实际 (Realistic) 和有时限 (Time-bound) 的目标。把这些目标写下来，这样您就可以随时监测您的进展。

SMART 目标的例子：

- "我的目标是在6个月内减掉目前体重的10%，每周减重0.5-1公斤"
- "为了在2月23日之前减掉3公斤，我将在每周一、三、五在我的社区步行20分钟"



## 总结

如果您超重或肥胖，您患上慢性疾病例如糖尿病、心脏病以及某些癌症的风险会更高。超重或肥胖也会影响您的行动能力和健康状况。您可以通过增加运动量和采取健康均衡的饮食来减少体重。

为了减少热量的摄入，建议：

1. 减少食用分量
2. 增加纤维摄入量
3. 减少脂肪摄入量
4. 减少糖摄入量
5. 限制酒精摄入量
6. 培养正念饮食

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR  
code to  
download  
e-brochure