

2024 年 12 月 - 2025 年 1 月：享受美味健康的假期，而不会增加假期体重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2024 年 12 月享受美味健康的假期，而不会增加假期体重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

介绍:

又到了一年一度的那个时候！考虑到假期，现在是开始制定行动计划，让整个季节可以实现健康目标的好时机。

正如预期的那样，假期通常充满了高热量或高糖的零食，而且聚会和聚会上的食物源源不断，通常很容易忘记我们吃什么、什么时候吃以及吃多少。假期期间缺乏例行公事是另一个因素，对于某些人来说，这可能会导致假期期间不必要的体重增加。

打乱的日程安排、不定期的运动和压力水平增加会导致盲目饮食和不良的食物选择。无论您是心中有减肥目标还是只想在这个季节保持健康，最重要的是，许多因素都会使假期变得具有挑战性。但是学习如何应对这些压力将帮助您保持健康目标。

假期体重增加正常吗？

假期期间体重增加可能很常见，尤其是当您发现自己从 11 月到 1 月偏离轨道时。对于某些文化来说，假期可能会持续更长时间。2025 年蛇年的农历新年落在 1 月 29 日，庆祝活动长达 16 天！

对于某些人来说，采取一些预防措施并牢记一些额外的做法来实现健康平衡的生活方式，这里和那里的额外体重可能是短短几天中体重暂时改变的结果。但是，如果体重增加持续数月，则更可能是真正的体重增加。

重要的是要记住，我们都有自己独特的健康目标，如果您看到体重秤略有增加，请记住不要惊慌。相反，更多的是关注大局，以健康的节制来享受事物，而不是追求完美。所有食物都可适量享受！

您建议采取哪些策略来帮助我在假期期间吃得好，吃得健康和减轻体重？

我通常建议对抗假日体重增加的常见技巧是：

- **遵循 80/20 规则：**

旨在确保 80% 的膳食符合您的常规健康习惯和目标。为了付诸实践，我喜欢吃一小部分我最喜欢的食物，并在盘子里装满其他 80% 的营养食物。

- **提前计划：**

帮助我确保我坚持我的计划，做出更好的食物选择，并避免暴饮暴食。对我来说，我知道节日聚会可能有很多高热量的食物，在聚会前吃一份含有纤维和蛋白质的清淡零食，可以帮助保持我的血糖水平，并且可以抑制我的食欲，这样我就可以避免盲目进食。

- **保持活跃：**

保持运动，任何你喜欢的运动。无论是散步、游泳还是太极。考虑一下运动如何有助您在大餐后感觉更好、更有活力。

- **练习份量控制：**

虽然我和其他人一样喜欢享受我最喜欢的节日食物，但我总是尽量适度地这样做。我喜欢先确保在我的盘子里加入各种五颜六色的蔬菜（沙拉酱在旁边）和瘦肉蛋白，如鸡肉、鱼、豆类，然后选择小份的高热量食物和甜食。

- **保持水分：**

全天定时喝水可以帮助您感觉更饱，避免暴饮暴食。良好的水分对整体健康很重要。

限制酒精和高热量饮料的摄入量，它们可能含有高热量和添加糖，更容易将您的健康习惯推到一边。

有更健康的替代品，例如浸泡水、茶、凉茶、黑咖啡、低脂牛奶、不加糖的植物性饮料或苏打水。

- **保持专注并灵活安排您的节日大餐：**

我经常放慢脚步，细细品味每一口食物，当我感到满意而不是过度饱腹时停止进食。

到了假期，要明白完美不是目标，偶尔的放纵是平衡生活方式的一部分。如果您确实过度沉迷于一顿饭，请接受它，继续前进，并回到您健康选择的正轨上。更多的是关于您随着时间的推移而积累的食物选择，而不是挑出一两个事件。

我经常被告知减肥很容易。一个人的体重与你吃多少和运动多少有关。这是真的吗？

研究表明，影响体重的因素有很多。这比我们想象的要复杂得多。体重增加或减少与能量摄入和能量消耗无关。

有许多因素可能会影响个人的体重，仅举几例，例如饮食和运动、遗传、医疗状况和残疾、药物（可以增加/减少食欲或增加/减慢新陈代谢）、身体/精神/情绪压力和睡眠、烟草、毒品。

我应该禁食减肥吗？

简短的回答是否定的。禁食是指您在一段时间内吃很少或不吃和不喝。有许多不同类型的禁食。

要了解的最重要的一点是，当你禁食时，你的新陈代谢（你的身体燃烧能量的速度）会减慢。较慢的新陈代谢意味着当您恢复正常的饮食方式时，您的体重可能会增加。禁食后，您也会感到更饥饿，更容易暴饮暴食。

长时间禁食，您可能会脱水、头痛、虚弱和头晕、营养不足、肌肉流失、免疫功能低下，从而导致感冒/流感的风险更高。

什么是时髦（时尚）饮食？

时髦（时尚）饮食是一种流行的饮食，通常可以减轻体重。时髦（时尚）饮食通常不遵循支持身体健康和福祉的健康饮食指南。如果它听起来「好得令人难以置信」

- *承诺每周减轻 1 公斤 (2 磅) 以上。*
- *限制您每天摄入的热量少于 800 卡路里。*
- *减少主要食物类别（如麸质或碳水化合物）并阻止您享受自己喜欢的食物。*
- *不鼓励体能锻炼。*
- *不提供长期减肥成功的支持。*
- *僵硬，不适合您的生活方式或健康状况。*
- *向您施压购买公司的食品或补充剂，而不是向您展示如何从杂货店做出更好的选择。*

您推荐哪些特殊的饮食方法，例如肠道清洁，有助于减肥和保持消化系统健康？

肠道清洁用于清除肠道或结肠中的废物。不建议将肠道清洁用于减肥、预防疾病或保持消化系统健康。没有证据表明它们有帮助，一些清洁产品和相关饮食甚至可能有负面的副作用。

除非您的医生建议进行肠道清洁来为肠道手术或结肠镜检查做好准备，否则您的身体不需要肠道清洁来清除粪便或毒素。您的身体会自然而然地做到这一点。肠道清洁只能在医生的监督下进行。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

2025 年 1 月：享受美味健康的假期，而不会增加假期体重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

有人告诉我，碳水化合物和吃糖一样糟糕，它们会导致体重增加！从那以后，我一直避免吃它们。

碳水化合物就像蛋白质和脂肪等在我们的饮食中同样重要。每天摄入足够的碳水化合物很重要，因为它们是我们身体使用的主要能量来源。

碳水化合物天然存在于营养食品中，如谷物、水果、淀粉类蔬菜、豆类和乳制品。

全谷物富含纤维、蛋白质和 B 族维生素等营养物质。好处包括帮助我们保持健康和更长时间地保持饱腹感。

水果和蔬菜富含纤维、维生素和矿物质，而豆类是多功能的植物性蛋白质和纤维来源。牛奶和酸奶等乳制品富含完整的蛋白质、钙和维生素 D，其好处包括保持我们的骨骼强壮和健康。

但碳水化合物食物的生成并不是都一样的。富含碳水化合物的食物，如烘焙食品、甜点、糖果、薯片，不能提供很多必需的营养物质，因此应该加以限制。

在假期期间，我会很忙，我经常错过一两顿饭。我是否应该服用维生素和矿物质补充剂来确保我满足身体所需的营养？

当我们吃各种有营养的食物时，通常不需要服用维生素和矿物质补充剂。

服用补充剂无法弥补不健康的饮食习惯，例如不吃饭、情绪化饮食、过度吃零食。加拿大食品指南推荐蔬菜和水果、全麦食品和蛋白质食品作为营养食品计划的一部分。

随着流感季节的全面展开，服用维生素 C 和锌可以防止我生病吗？

几乎所有的营养素都以这样或那样的方式帮助免疫系统。一些研究表明，维生素 C 和锌可能有助于缩短感冒的持续时间和某些症状的严重程度。

然而，对于大多数人来说，没有充分的证据表明摄入越多这些营养素比从饮食中获得的营养越能改善您的免疫系统。

在服用任何补充剂之前，最好咨询您的营养师或医疗保健提供商。高剂量锌可能有毒，每天服用超过 2,000 毫克维生素 C 可能会产生腹泻等副作用。

我们应该什么时候服用补充剂？

您的医疗团队可能会推荐补充剂来帮助填补不足，例如由于食物过敏而不能或不吃各种食物的人，或者纯素饮食的人，孕妇或哺乳期妇女。

维生素和矿物质补充剂提供多种营养物质，这些营养物质也存在于我们吃的许多常见食物中。这些补充剂通常被称为复合维生素，它们以药丸、咀嚼片、粉末和液体的形式出现。

除了每天从各种食物来源获取 200IU 维生素 D 外，亚省医疗服务局建议服用维生素 D 补充剂，您需要的维生素 D 量取决于您的年龄：

0 至 50 岁：每天补充 400IU 维生素 D。

50 岁以上：每天补充 1000IU 的维生素 D。

我怎么知道我正在服用的补充剂是否安全？补充剂会危险吗？

第 1 点，补充剂的包装上有天然产品编号（NPN）吗？NPN 是在加拿大销售的一些补充剂包装上提供的 8 位数字。加拿大卫生部表示，如果您按照标签上的说明/指示进行操作，带有 NPN 的产品是安全有效的。但这些产品在与其它药物或酒精混合时仍可能有副作用。

第 2 点，您是否阅读了补充剂包装上的细则？许多补充剂添加了额外的成分。如果您对某些成分食物过敏或不耐受，请务必检查成分表以确保您可以安全服用。即使补充剂不是处方药，它们仍应作为处方药处理。在服用任何补充剂之前，请先咨询您的药剂师。

对于某些补充剂，如果您服用过多，可能会出现令人不快的副作用。例如，摄入超过 2000 毫克的维生素 C 可能会导致腹泻等肠道问题。较高剂量的镁也可能导致腹泻。在开始服用更高剂量的补充剂之前，请咨询您的医生或药剂师，以确保它适合您。

天然维生素和实验室（合成）维生素有什么区别吗？

实验室制造的维生素（合成）与天然形式的维生素之间没有区别。一旦摄入体内，这些维生素就会以相同的方式和相同的功能使用。

然而，维生素和矿物质的生物利用度与从食物和补充剂中获得的并不相同。例如，我们从食物中吸收的铁通常低于铁补充剂。

在购买补充剂之前，您是否有任何我应该注意的额外信息？

1. 没有补充剂被证明可以治愈 癌症、糖尿病、心脏病或消化问题等疾病。始终谨慎使用承诺快速和显著效果的补充剂。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常与名牌补充剂一样有效。寻找含有与名牌相同数量的维生素和矿物质的通用品牌。

在我们总结之前，除了吃均衡的膳食外，一个人应该采取什么样的生活方式来保持假期的健康？

除了健康饮食外，保持身体活跃、良好的睡眠和压力管理也很重要。如果您觉得自己可能患有焦虑症或抑郁症，请咨询您的医生或医疗团队。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。