

## 2024 年 12 月 - 2025 年 1 月：享受美味健康的假期，而不會增加假期體重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

## 2024 年 12 月享受美味健康的假期，而不會增加假期體重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

### 介紹：

又到了一年一度的那個時候！考慮到假期，現在是開始制定行動計劃，讓整個季節可以實現健康目標的好時機。

正如預期的那樣，假期通常充滿了高熱量或高糖的零食，而且聚會和聚會上的食物源源不斷，通常很容易忘記我們吃什麼、什麼時候吃以及吃多少。假期期間缺乏例行公事是另一個因素，對於某些人來說，這可能會導致假期期間不必要的體重增加。

打亂的日程安排、不定期的運動和壓力水平增加會導致盲目飲食和不良的食物選擇。無論您是心中有減肥目標還是只想在這個季節保持健康，最重要的是，許多因素都會使假期變得具有挑戰性。但是學習如何應對這些壓力將幫助您保持健康目標。

### 假期體重增加正常嗎？

假期期間體重增加可能很常見，尤其是當您發現自己從 11 月到 1 月偏離軌道時。對於某些文化來說，假期可能會持續更長時間。2025 年蛇年的農曆新年落在 1 月 29 日，慶祝活動長達 16 天！

對於某些人來說，採取一些預防措施並牢記一些額外的做法來實現健康平衡的生活方式，這裡和那裡的額外體重可能是短短幾天中體重暫時改變的結果。但是，如果體重增加持續數月，則更可能是真正的體重增加。

重要的是要記住，我們都有自己獨特的健康目標，如果您看到體重秤略有增加，請記住不要驚慌。相反，更多的是關注大局，以健康的節制來享受事物，而不是追求完美。所有食物都可適量享受！

## 您建議採取哪些策略來幫助我在假期期間吃得好，吃得健康和減輕體重？

我通常建議對抗假日體重增加的常見技巧是：

- **遵循 80/20 規則：**

旨在確保 80% 的膳食符合您的常規健康習慣和目標。為了付諸實踐，我喜歡吃一小部分我最喜歡的食物，並在盤子里裝滿其他 80% 的營養食物。

- **提前計劃：**

幫助我確保我堅持我的計劃，做出更好的食物選擇，並避免暴飲暴食。對我來說，我知道節日聚會可能有很多高熱量的食物，在聚會前吃一份含有纖維和蛋白質的清淡零食，可以幫助保持我的血糖水平，並且可以抑制我的食慾，這樣我就可以避免盲目進食。

- **保持活躍：**

保持運動，任何你喜歡的運動。無論是散步、游泳還是太極。考慮一下運動如何有助您在大餐後感覺更好、更有活力。

- **練習份量控制：**

雖然我和其他人一樣喜歡享受我最喜歡的節日食物，但我總是盡量適度地這樣做。我喜歡先確保在我的盤子里加入各種五顏六色的蔬菜（沙拉醬在旁邊）和瘦肉蛋白，如雞肉、魚、豆類，然後選擇小份的高熱量食物和甜食。

- **保持水分：**

全天定時喝水可以幫助您感覺更飽，避免暴飲暴食。良好的水分對整體健康很重要。

限制酒精和高熱量飲料的攝入量，它們可能含有高熱量和添加糖，更容易將您的健康習慣推到一邊。

有更健康的替代品，例如浸泡水、茶、涼茶、黑咖啡、低脂牛奶、不加糖的植物性飲料或蘇打水。

- **保持專注並靈活安排您的節日大餐：**

我經常會放慢腳步，細細品味每一口食物，當我感到滿意而不是過度飽腹時停止進食。

到了假期，要明白完美不是目標，偶爾的放縱是平衡生活方式的一部分。如果您確實過度沉迷於一頓飯，請接受它，繼續前進，並回到您健康選擇的正軌上。更多的是關於您隨著時間的推移而積累的食物選擇，而不是挑出一兩個事件。

## **我經常被告知減肥很容易。一個人的體重與你吃多少和運動多少有關。這是真的嗎？**

研究表明，影響體重的因素有很多。這比我們想像的要複雜得多。體重增加或減少與能量攝入和能量消耗無關。

有許多因素可能會影響個人的體重，僅舉幾例，例如飲食和運動、遺傳、醫療狀況和殘疾、藥物（可以增加/減少食慾或增加/減慢新陳代謝）、身體/精神/情緒壓力和睡眠、煙草、毒品。

## **我應該禁食減肥嗎？**

簡短的回答是否定的。禁食是指您在一段時間內吃很少或不吃和不喝。有許多不同類型的禁食。

要瞭解的最重要的一點是，當你禁食時，你的新陳代謝（你的身體燃燒能量的速度）會減慢。較慢的新陳代謝意味著當您恢復正常的飲食方式時，您的體重可能會增加。禁食后，您也會感到更饑餓，更容易暴飲暴食。

長時間禁食，您可能會脫水、頭痛、虛弱和頭暈、營養不足、肌肉流失、免疫功能低下，從而導致感冒/流感的風險更高。

## 什麼是時髦（時尚）飲食？

*時髦（時尚）飲食是一種流行的飲食，通常可以減輕體重。時髦（時尚）飲食通常不遵循支持身體健康和福祉的健康飲食指南。如果它聽起來「好得令人難以置信」*

- *承諾每周減輕 1 公斤 (2 磅) 以上。*
- *限制您每天攝入的熱量少於 800 卡路里。*
- *減少主要食物類別（如麩質或碳水化合物）並阻止您享受自己喜歡的食物。*
- *不鼓勵體能鍛煉。*
- *不提供長期減肥成功的支援。*
- *僵硬，不適合您的生活方式或健康情況。*
- *向您施壓購買公司的食品或補充劑，而不是向您展示如何從雜貨店做出更好的選擇。*

## 您推薦哪些特殊的飲食方法，例如腸道清潔，有助於減肥和保持消化系統健康？

腸道清潔用於清除腸道或結腸中的廢物。不建議將腸道清潔用於減肥、預防疾病或保持消化系統健康。沒有證據表明它們有幫助，一些清潔產品和相關飲食甚至可能有負面的副作用。

除非您的醫生建議進行腸道清潔來為腸道手術或結腸鏡檢查做好準備，否則您的身體不需要腸道清潔來清除糞便或毒素。您的身體會自然而然地做到這一點。腸道清潔只能在醫生的監督下進行。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

## 2025 年 1 月：享受美味健康的假期，而不會增加假期體重 (Enjoying Delicious and Healthy Holiday Season without the Holiday Weight Gain)

有人告訴我，碳水化合物和吃糖一樣糟糕，它們會導致體重增加！從那以後，我一直避免吃它們。

碳水化合物就像蛋白質和脂肪等在我們的飲食中同樣重要。每天攝入足夠的碳水化合物很重要，因為它們是我們身體使用的主要能量來源。

碳水化合物天然存在於營養食品中，如穀物、水果、澱粉類蔬菜、豆類和乳製品。

全穀物富含纖維、蛋白質和 B 族維生素等營養物質。好處包括幫助我們保持健康和更長時間地保持飽腹感。



水果和蔬菜富含纖維、維生素和礦物質，而豆類是多功能的植物性蛋白質和纖維來源。牛奶和優酪乳等乳製品富含完整的蛋白質、鈣和維生素 D，其好處包括保持我們的骨骼強壯和健康。

但碳水化合物食物的生成並不是都一樣的。富含碳水化合物的食物，如烘焙食品、甜點、糖果、薯片，不能提供很多必需的營養物質，因此應該加以限制。

**在假期期間，我會很忙，我經常會錯過一兩頓飯。我是否應該服用維生素和礦物質補充劑來確保我滿足身體所需的營養？**

當我們吃各種有營養的食物時，通常不需要服用維生素和礦物質補充劑。

服用補充劑無法彌補不健康的飲食習慣，例如不吃飯、情緒化飲食、過度吃零食。加拿大食品指南推薦蔬菜和水果、全麥食品和蛋白質食品作為營養食品計劃的一部分。

**隨著流感季節的全面展開，服用維生素 C 和鋅可以防止我生病嗎？**

*幾乎所有的營養素都以這樣或那樣的方式幫助免疫系統。一些研究表明，維生素 C 和鋅可能有助於縮短感冒的持續時間和某些癥狀的嚴重程度。*

*然而，對於大多數人來說，沒有充分的證據表明攝入越多這些營養素比從飲食中獲得的營養越能改善您的免疫系統。*

*在服用任何補充劑之前，最好諮詢您的營養師或醫療保健提供者。高劑量鋅可能有毒，每天服用超過 2,000 毫克維生素 C 可能會產生腹瀉等副作用。*

**我們應該什麼時候服用補充劑？**

您的醫療團隊可能會推薦補充劑來幫助填補不足，例如由於食物過敏而不能或不吃各種食物的人，或者純素飲食的人，孕婦或哺乳期婦女。

維生素和礦物質補充劑提供多種營養物質，這些營養物質也存在於我們吃的許多常見食物中。這些補充劑通常被稱為複合維生素，它們以藥丸、咀嚼片、粉末和液體的形式出現。

除了每天從各種食物來源獲取 200IU 維生素 D 外，亞省醫療服務局建議服用維生素 D 補充劑，您需要的維生素 D 量取決於您的年齡：

0 至 50 歲：每天補充 400IU 維生素 D。

50 歲以上：每天補充 1000IU 的維生素 D。

### **我怎麼知道我正在服用的補充劑是否安全？補充劑會危險嗎？**

第 1 點，補充劑的包裝上有天然產品編號（NPN）嗎？NPN 是在加拿大銷售的一些補充劑包裝上提供的 8 位數字。加拿大衛生部表示，如果您按照標籤上的說明/指示進行操作，帶有 NPN 的產品是安全有效的。但這些產品在與其他藥物或酒精混合時仍可能有副作用。

第 2 點，您是否閱讀了補充劑包裝上的細則？許多補充劑添加了額外的成分。如果您對某些成分食物過敏或不耐受，請務必檢查成分表以確保您可以安全服用。即使補充劑不是處方藥，它們仍應作為處方藥處理。在服用任何補充劑之前，請先諮詢您的藥劑師。

對於某些補充劑，如果您服用過多，可能會出現令人不快的副作用。例如，攝入超過 2000 毫克的維生素 C 可能會導致腹瀉等腸道問題。較高劑量的鎂也可能導致腹瀉。在開始服用更高劑量的補充劑之前，請諮詢您的醫生或藥劑師，以確保它適合您。

### **天然維生素和實驗室（合成）維生素有什麼區別嗎？**

實驗室製造的維生素（合成）與天然形式的維生素之間沒有區別。一旦攝入體內，這些維生素就會以相同的方式和相同的功能使用。

然而，維生素和礦物質的生物利用度與從食物和補充劑中獲得的並不相同。例如，我們從食物中吸收的鐵通常低於鐵補充劑。

### 在購買補充劑之前，您是否有任何我應該注意的額外資訊？

1. 沒有補充劑被證明可以治癒 癌症、糖尿病、心臟病或消化問題等疾病。始終謹慎使用承諾快速和顯著效果的補充劑。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常與名牌補充劑一樣有效。尋找含有與名牌相同數量的維生素和礦物質的通用品牌。

### 在我們總結之前，除了吃均衡的膳食外，一個人應該採取什麼樣的生活方式來保持假期的健康？

除了健康飲食外，保持身體活躍、良好的睡眠和壓力管理也很重要。如果您覺得自己可能患有焦慮症或抑鬱症，請諮詢您的醫生或醫療團隊。

### 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。