



[文件副標題]



[日期]

[公司地址]

內容

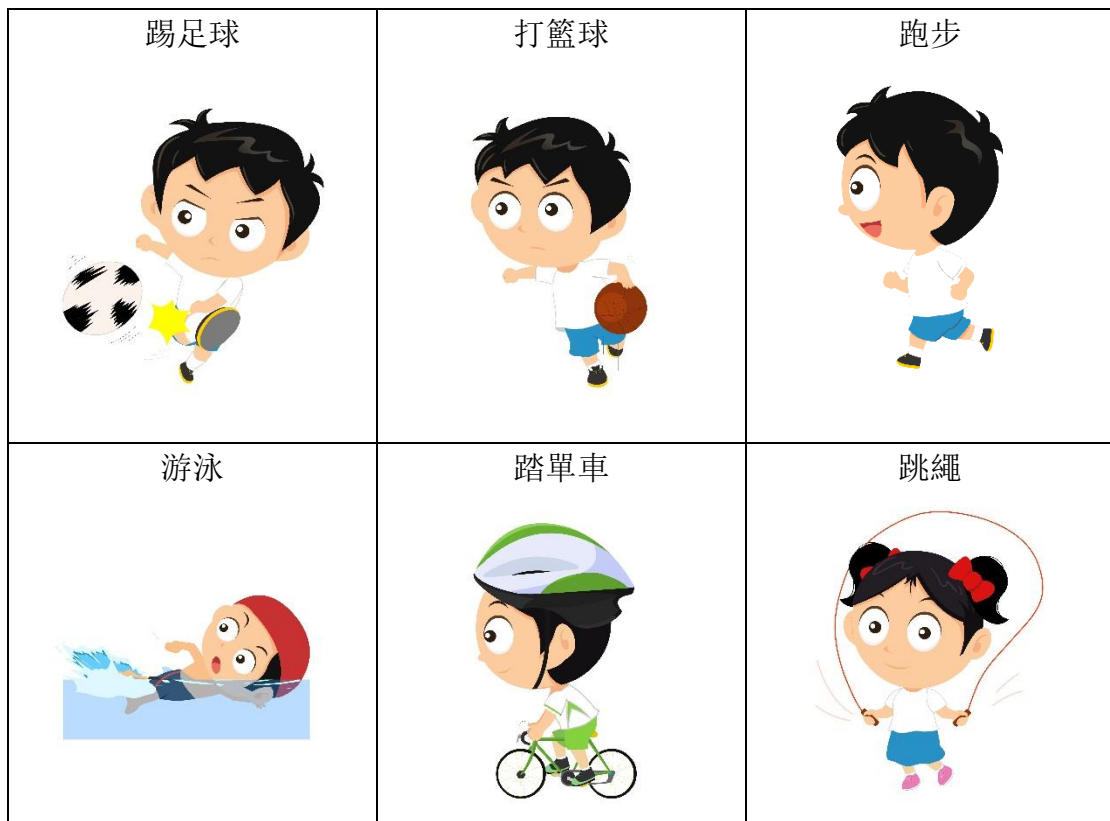
| | |
|-----------------|---|
| 前言 | 2 |
| 運動的種類 | 3 |
| 運動所消耗的卡路里 | 4 |
| 運動的好處 | 5 |
| 良好的飲食習慣 | 6 |
| 均衡飲食金字塔 | 7 |
| 不同食物所含的卡路里 . | 7 |
| 總結 | 9 |

前言

2008 年 4 月進行的行為風險因素檢查顯示，超過一半受訪成年人沒有每天進行超過 10 分鐘的中度劇烈運動。飲食方面，78%的受訪成年人未能遵照世界衛生組織每天進食最少 5 份蔬果的建議。要達致健康生活，必須要每天進行適量運動及配合均衡的飲食習慣。

運動的種類

常見的運動種類包括帶氧運動、肌力重量訓練與柔軟度運動。『有氧運動』有許多廣為人知的優點，增強心肺耐力和免疫抵抗力，改善高血壓、糖尿病，預防心血管疾病，減輕體重，對洗腎病人也有幫助；『肌力重量訓練』泛指能使力氣增加、肌肉結實的運動，所以可修飾身材；『柔軟度運動』能夠舒展筋骨，後兩者常被用來治療腰酸背痛，或作為其他骨骼肌肉相關症狀保健。



運動所消耗的卡路里

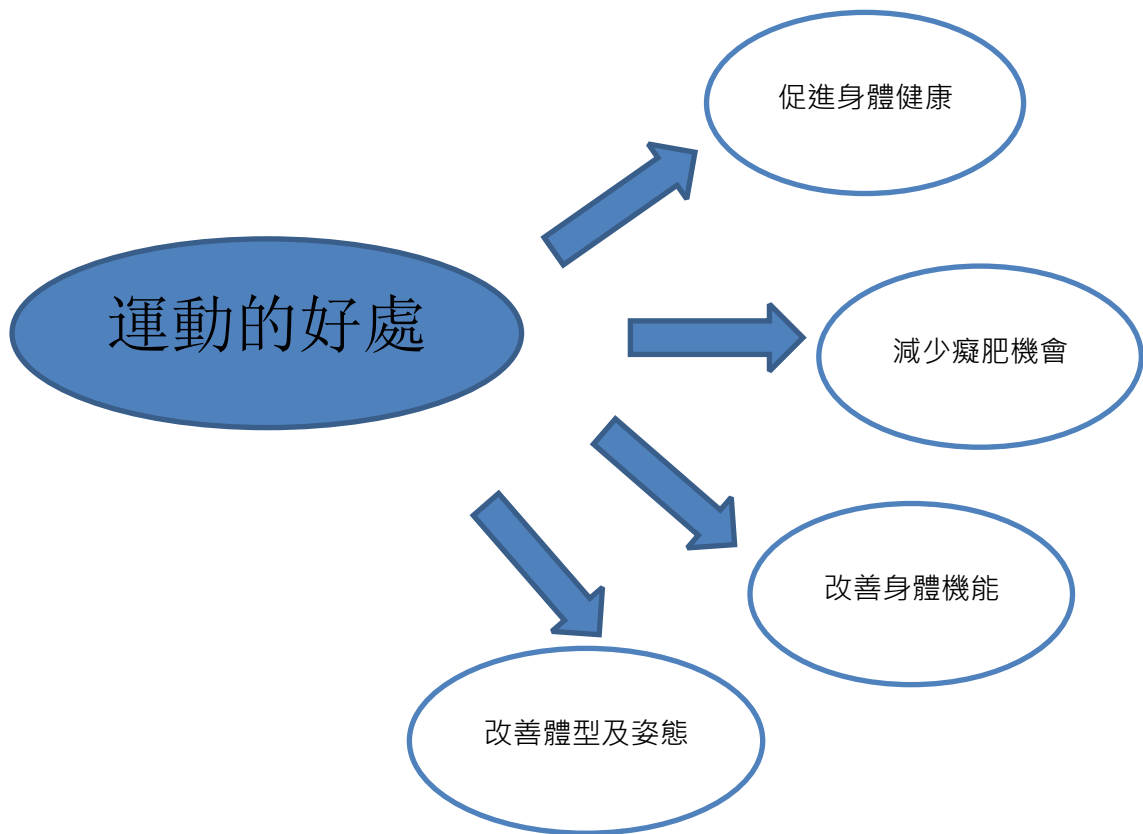
進行不同運動所消耗的卡路里也不一樣，以下是一些以進行 30 分鐘為單位的例子。

踢足球 30 分鐘能消耗的卡路里約為 180；打籃球 30 分鐘能消耗的卡路里約為 150；跑步 30 分鐘能消耗的卡路里約為 112；游泳(自由式)30 分鐘能消耗的卡路里約為 435；踩單車 30 分鐘能消耗的卡路里約為 330；跳繩 30 分鐘能消耗的卡路里約為 400。

| 運動種類 | 每 30 分鐘所消耗的卡路里 |
|---------|----------------|
| 踢足球 | 180 |
| 打籃球 | 150 |
| 跑步 | 112 |
| 游泳(自由式) | 435 |
| 踏單車 | 330 |
| 跳繩 | 400 |

運動的好處

只要因應個人的身體狀況，每日進行 30 分鐘運動，每次不少於 10 分鐘，持之以恆，會有以下益處：促進身體生長；減少癡肥機會；促進身體機能和改善體型及姿態等。

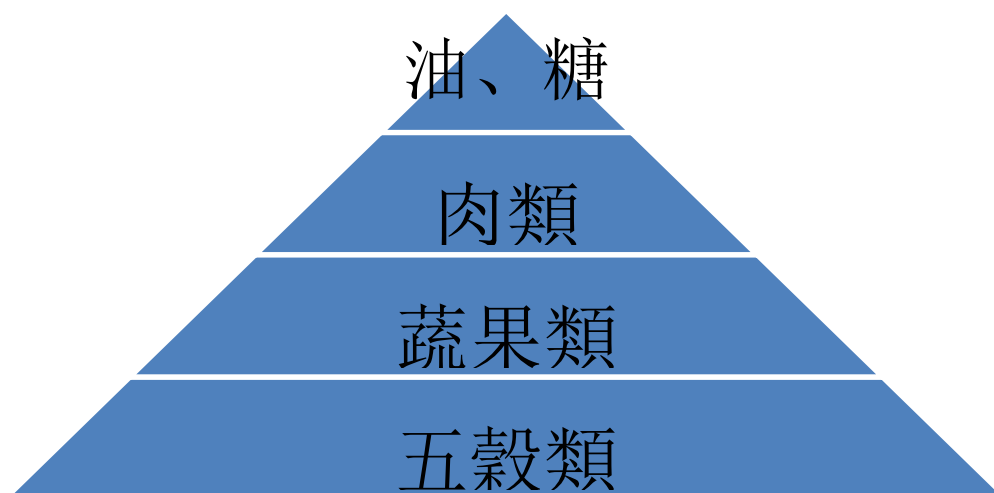


良好的飲食習慣

除了進行適當的運動外，健康的身體還需要配合良好的飲食習慣才能達到。例如我們的飲食要均衡且定時定量；進食的時候要仔細咀嚼；進食後有充分休息；及避免進食刺激性的食物。

均衡飲食金字塔

為了維持身體健康，我們應該多吃穀類和蔬菜水果，適當進食魚類、瘦肉類、豆類和奶類，而脂肪和高糖分食物應盡量少吃。



不同食物所含的卡路里

除了吃自己喜愛的食物之餘，我們亦要留意食物所含的卡路里。我們要避免吸取多於身體所需的卡路里，以免引致肥胖問題。

| | |
|-----------|-----|
| 雪糕(100 克) | 380 |
| 蝦餃(一籠) | 160 |
| 燒賣(一籠) | 168 |
| 珍珠雞(兩件) | 191 |
| 蘋果 | 55 |
| 橙 | 50 |

總結

維持健康生活不但要做適量的運動，還要注意飲食習慣，切勿進食過量脂肪。大量的進食可導致痴肥，痴肥可導致心血管病及行動不便。均衡的飲食和運動可避免痴肥，讓身體健康地成長。