

健康飲食，保持活躍

我們想要幫助您过上健康的生活



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

尊敬的計畫會員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您維持健康及活躍提供支援。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此保健手冊。我們希望這能幫助您開始並維持健康的生活習慣。

謹祝身體健康

Alliance健康保險計畫

目錄

健康飲食	3
保持活躍	7
運動的方式	11
開始健走計畫	12
維持健康的體重	15
達成您的目標	16
食物日誌	18
運動日誌	21
健康生活資源	25



在此保健手冊中.....

您將了解健康飲食和保持活躍的意義、您應該自我保健的原因及您如何開始。您可以發現您的生活需要做出哪些改變，並制定目標來實現這些改變。

讓健康的習慣成為您生活方式的一部分，這樣您可以每日感覺身體更好且更強壯。遵守此保健手冊中提供的建議，來成就更健康的您！

如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。

請閱讀Susan的故事，看看她是如何做出健康的改變：

Susan 試著以跑步和製作幾次冰沙做出健康的改變，但似乎無法堅持下去。最終能夠幫助她的是一次採取一個步驟並制定目標。首先，她設定目標，要在午餐加上一份蔬菜或水果。下一週，她開始和她的孩子在飯後散步，每日至少15分鐘。在那之後，她決定在週間只喝水和牛奶，週末偶爾可以喝汽水或果汁。不久之後，*Susan* 注意到她又能穿上一些舊衣服，整天都更有活力。



健康飲食

健康飲食能夠滋養您的身體並提供您活力。

健康飲食代表：

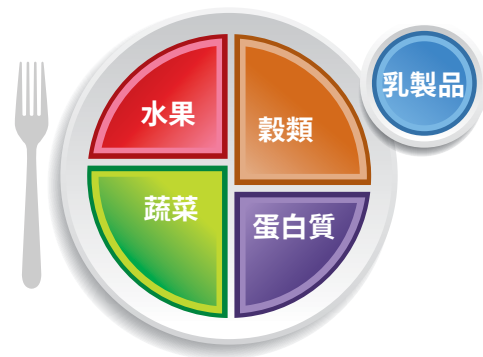
- 建立均衡的飲食
- 選擇健康食品
- 攝取適量卡路里

健康飲食同時可以預防並管理健康問題，例如糖尿病或心臟病。您喜歡的食物及您所處的文化 and 傳統，決定了健康飲食的具體含義。

建立均衡的飲食

選擇水果、蔬菜、穀類、乳製品及蛋白質食物。MyPlate 向您示範如何平衡這些食物組，以建立健康的飲食。

下方所列數量為一杯或一盎司的食物組。請於 www.choosemyplate.gov/myplateplan 查詢您的食物組目標(英文、西班牙文)。



✓ 一餐中一半的食物是水果和蔬菜。



1杯水果為：

- 1小個新鮮水果
- 1杯冷凍或罐裝水果(無糖)
- 1/2杯乾果



1杯蔬菜為：

- 1杯煮熟的或生的蔬菜
- 2杯生的綠葉蔬菜

✓ 食用的穀物中一半為全麥食物。



1盎司穀類為：

- 1片全麥土司或六英吋玉米薄餅
- 1/2杯煮熟的麥片、全麥麵食、大麥、碎小麥或糙米
- 1杯乾全麥麥片
- 1/2個英式瑪芬或皮塔餅
- 1個迷你一英吋百吉餅或1/4個大百吉餅
- 4至6塊低脂餅乾

✓ 豐富攝取精益蛋白質的來源。



1盎司蛋白質為：

- 1/4杯煮熟的豆類、扁豆、豆腐或豌豆
- 1湯匙花生醬
- 1/2盎司堅果或種籽類
- 1盎司煮熟的瘦肉、家禽肉(去皮)或魚
- 1個蛋或1/4杯雞蛋替代品

- ✓ 從乳製品及其他非乳製品食物獲得鈣質，例如綠色蔬菜、罐裝魚肉、豆類及豆腐。



1杯乳製品為：

- 1杯1%低脂或脫脂牛奶
- 1杯富含鈣質的豆漿
- 8盎司低脂或脫脂酸奶
- 1/2盎司低脂或脫脂乳酪

選擇健康食品

減少含有鈉、飽和脂肪和添加糖的飲食。

- 閱讀食物標籤並選擇低含量的產品。
- 用燒烤、烘烤、蒸熟食物取代煎炸。
- 使用健康的油進行烹飪，如橄欖油、植物油或菜籽油。限制黃油、椰子油、豬油和棕櫚油的使用。
- 使用香料和草本植物代替鹽來調味食物。
- 選擇水、無糖茶或1%低脂或脫脂牛奶，而非加糖飲料。



攝取適量卡路里

您需要能量來補充身體。您從食物和飲料中獲得的能量以卡路里來計算。攝取超過您身體所需的卡路里會造成體重增加。

- 每日至少進食3餐，並提前計劃正餐和加餐。
- 細嚼慢嚥，這樣您的身體會知道您已攝入足夠的份量。
- 專注于食物，請勿一邊進食一邊做其他事情或看電視。
- 享受您的食物，但使用較小的盤子或碗，以進食更少份量的食物。
- 當您在外用餐時，請選擇卡路里較低的食物。
- 請於www.choosemyplate.gov/myplateplan查詢每日所需卡路里（英文、西班牙文）。

資源

如需詳細了解健康飲食及獲得食譜，請造訪：

- www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov（英文、西班牙文、中文、越南文、老撾語）
- www.eatfresh.org（英文、西班牙文、中文）
- www.healthyeating.nhlbi.nih.gov



保持活躍

運動能讓您變得更強壯，並且能夠燃燒卡路里。保持活躍能夠同時改善您的大腦和身體健康。

運動有助於：

- 改善平衡感、肌肉張力和關節活動
- 改善您的心肺功能。
- 維持健康的體重或減輕重量。
- 降低心臟病、高血壓、骨質疏鬆症(骨骼脆弱)和糖尿病的風險。
- 放鬆壓力並改善心情。

目標是要在每週的大部分日子做運動。以每日30至60分鐘總運動時間為目標。最好的方式是將時間平均分配在一週內。您每天不必一次做完30分鐘的運動。一次十分鐘就可以了。

為防止受傷，要循序漸進地增加運動的天數和時間。



準備開始：

- 選擇您喜歡的運動。
- 嘗試不同類型的運動，以增加健康的好處，並且避免感到無聊和受傷。
- 穿著舒適的鞋子及衣服。

如果您符合下列情形，請與您的醫生討論您應該做什麼類型的運動和適合的運動量：

- 沒有做運動
- 有任何健康問題
- 懷孕

運動的類型：

有氧運動能讓您的心臟跳動更快速，並讓您的呼吸比平常更加急促。您可以走路、慢跑、騎自行車、游泳、打網球或跳舞。

目標：

- 每週中度運動150分鐘，例如快步走，過程中仍可以說話；
- 每週劇烈運動75分鐘，例如慢跑，過程中如果多說話會喘不上氣；
- 或是混合兩種強度的運動。





力量訓練運動加強肌肉和塑造強壯的骨頭。包括使用啞鈴、健身拉力帶或做伏地挺身或仰臥起坐。如果您有高血壓或其他健康問題，請在開始做力量訓練前，先與您的醫生討論。一週做2次或以上會運用所有主要肌肉群的力量運動，例如您的腿、手臂和臀部。



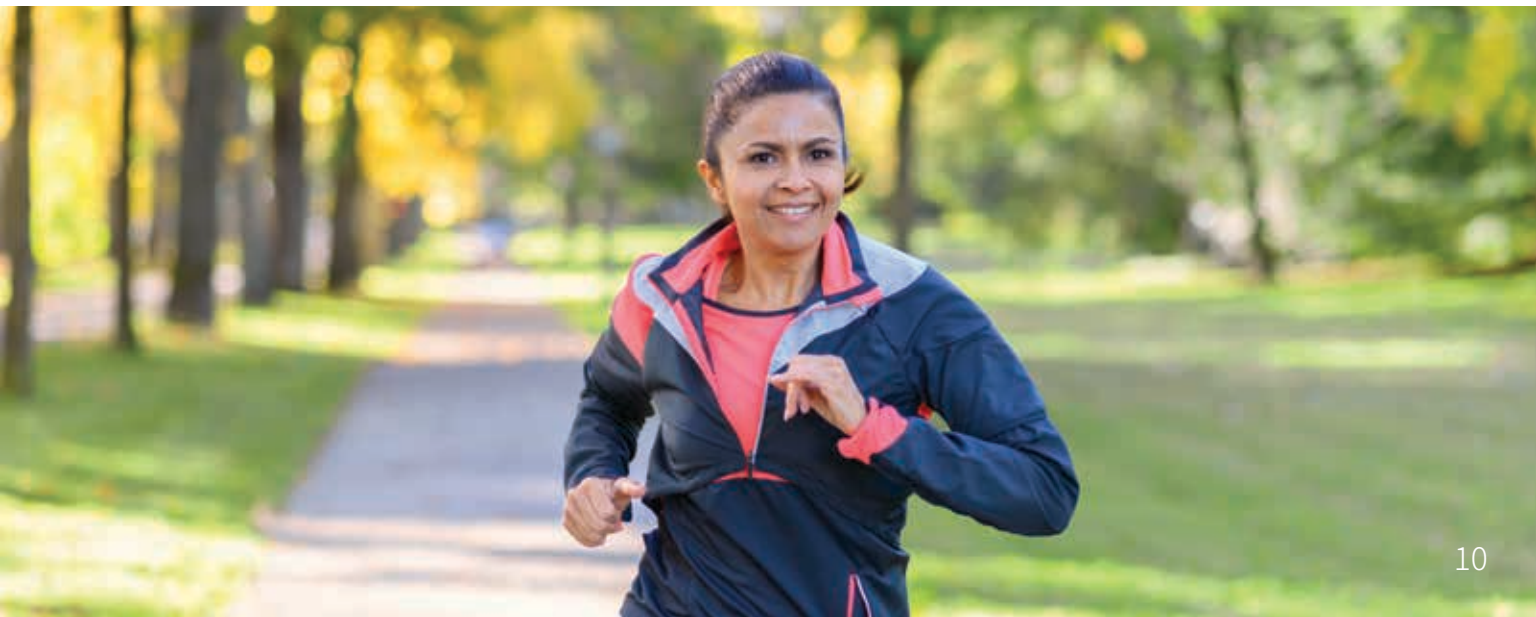
彈性運動，又稱為伸展運動，增加肌肉的長度以改善平衡感和關節的健康。範例包括瑜伽、太極以及運動前的伸展運動。



平衡運動對年長者很重要。試試用一隻腳站立，接著再換另一隻腳。不用手或手臂支撐從椅子上站起來。走路以腳跟對著腳尖走路。當您走路時，一隻腳的腳跟放在另一隻腳的腳尖前。您的腳跟和腳尖會碰在一起或幾乎快碰在一起。

能夠幫助您做更多運動的訣竅：

- 避免不運動。任何一點動作都比不動要好。
選擇任何一件能讓您動起來的事情。
- 每一節運動開始和結束時做5分鐘柔和的運動或伸展運動。
例如，跑步前和跑步後走5分鐘路。這可以幫助防止受傷。
- 在運動之前、期間及之後飲用大量的水。
- 以自己感到舒適的節奏做運動。
跟隨身體的感受。如果您有下列現象，即表示您運動過猛：
 - 您的關節、腳、足踝或腿感覺疼痛
 - 呼吸困難
 - 運動後感覺虛弱、頭昏或暈眩
- 找一個運動夥伴或某個喜歡相同運動的人。
- 制定計畫。設定目標並選擇您會喜歡的運動。
您可以於www.health.gov/moveyourway/activity-planner
(英文、西班牙文)線上制定計畫。



運動的方式

在家運動

- 做家務事
- 整理庭院或做園藝工作
- 跟著線上運動影片一起運動
- 上下樓梯



去戶外走走

- 散步、慢跑或跑步
- 踢足球或打籃球
- 騎單車
- 去公園走走

改變生活習慣

- 跳舞
- 開合跳或仰臥起坐
- 做瑜珈或太極
- 試試用椅子鍛鍊
- 使用啞鈴



如需更多建議，請造訪

www.health.gov/moveyourway
(英文、西班牙文)

開始健走計畫

您是否想在生活中增加更多體能運動？開始健走計畫會是讓自己多運動的好方法。您可以這樣開始計畫。

制定計畫

這些問題可以幫助您開始：

- 您要去何處健走？
- 您多常健走一次？
- 誰會和您一起健走？
- 您一次要走多遠或要走多長時間？

走去您喜歡的地方，像是公園或購物中心，為健走運動增加一點樂趣。和朋友或家人一起邊健走邊聊天，或是邊健走邊聽音樂。聽音樂時請將音量調小聲，您才能夠注意到週遭的噪音。

當您計劃於何時何地健走時，記得要考慮安全問題。

- 可以的話和他人一起健走，或是帶上手機和證件去健走。
- 讓家人和朋友知道您健走的時間和習慣。
- 如果戶外天色已暗，請穿戴反光背心或亮色服裝。
- 攜帶手電筒。
- 注意週遭環境。





妥善準備

確保攜帶任何所需的物品。

下面是一些範例：

- 水壺。
- 有適當足弓幅度支撐、堅硬的腳跟及厚實彈性的鞋底的鞋子。
- 讓您保持乾爽舒適的服裝。
- 帽子或遮陽帽、防曬乳和太陽眼鏡。
- 如果戶外天氣已轉涼，穿戴能遮掩您頭部和耳朵的帽子及圍巾。





出發

將您的健走運動分成三個部分：

1. 緩慢散步大概5分鐘來暖身。
2. 增加您的速度到快步走的狀態。快步走指的是行走速度快到能夠加速您的心跳，同時依然能夠輕鬆說話和呼吸。
3. 減慢您的步伐大概5分鐘，讓呼吸緩和下來。



增加更多運動量

當健走變得更加輕鬆時，加快速度並拉長距離。走得越多，就能獲得更多健康益處！

試著每2週左右在快步走部分增加5分鐘，直到您達到設定的目標。如果您每週走少於三次，在增加時間之前給自己多2週的時間。

當障礙出現時，例如時間要求或天氣不好，想想其他替代的方式，例如在購物中心裡面健走。

如果您遇到挫折，請盡快重新開始。隨著時間的累積，健走將會變成您日常生活的一部分，並讓你能更輕鬆地去嘗試其他體能運動。



維持健康的體重

擁有健康的體重可以幫助您感覺更良好，並降低您出現健康問題的風險。您可以將更多能量用在生活中喜愛的事物上。

擁有並維持健康的體重需要改變生活方式——健康均衡的飲食搭配規律的體能運動。承諾可快速見效的飲食可能不健康，長期下來可能無法幫助您維持健康的體重。

您有沒有制定一個減輕重量的目標？我們相信您可以做到！請與您的醫生一起確定您的最佳體重並制定減重目標。安全的減重範圍為每週1/2至2盎司。通常最好是一點一點地減輕體重。



達成您的目標

您想要建立新的健康生活習慣嗎？您可以設定目標來實踐這個想法。

從制定目標著手

圍繞健康飲食和保持活躍設定您能夠長期堅持的小改變的目標。
一次做出一或二個改變，從一些簡單的事情開始。

寫下您要採取的行動以及頻率為何。

例如

「這週我每天會用低脂牛奶來泡麥片。」

「我上班的每一天至少會有一次爬樓梯到辦公室。」

「我會限制自己一週只能吃兩次速食。」





達成您的目標

- 對您自己要有耐心。
- 向您的家人和朋友尋求支持。
- 記錄食物日誌和運動日誌可能會有幫助，這樣您能看到哪個部分可以改變，並追蹤您的進度。
- 您可能需要修改目標。當您覺得準備好時，設定新的目標。
- 達成目標後，好好獎勵自己！給自己非食物的獎勵，例如花時間在您喜歡的事情上。

食物日誌

於食物日誌上寫下您吃了哪些食物，可以作為開始設定目標的第一步。您將能夠發現自己目前的習慣。接著，您可以開始設定目標，開始建立新的健康飲食習慣。當您再次完成食物日誌時，您可以看見其中的改變！

下一頁為食物日誌範例，您可以從Live Healthy Library的「Healthy Eating, Exercise and Weight」（健康飲食、運動和體重）部分下載和列印，網址為：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。您也可以使用自己的日誌或記事本來製作食物日誌。



請記錄您每天的**飲食**。
包括其份量。

姓名： _____

所屬週： _____

	例子	週日	週一	週二
早餐	1片全麥土司 1個蛋 1杯脫脂牛奶			
加餐	1個桃子 ¼杯杏仁 水			
午餐	2張玉米薄餅 ¼杯豆類 烤雞胸肉 鱈梨沙拉 1罐健怡可樂			
加餐	1杯酸奶 水			
晚餐	½杯糙米 牛肉和蔬菜 沙拉 水			
加餐	¼杯鷹嘴豆泥 胡蘿蔔 水			

	週三	週四	週五	週六
早餐				
加餐				
午餐				
加餐				
晚餐				
加餐				

運動日誌

在您隨著時間慢慢增加運動量和運動強度的過程中，您可以持續追蹤自己的運動狀態。動得越多，就能夠設定更高的目標！

第一張圖表是針對有氧運動，也就是讓您心跳加速並且呼吸更加急促的運動。強度中等的狀況下，您依舊可以說話。強度劇烈的狀況下，說太多話會讓您喘不上氣。目標在於每週至少完成2小時30分的中等強度運動，每週1小時15分鐘的劇烈運動，或者混合兩種強度的運動。

下一頁為運動日誌範例，您可以從Live Healthy Library的「Healthy Eating, Exercise and Weight」（健康飲食、運動和體重）部分下載和列印，網址為：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。您也可以使用自己的日誌或記事本來製作運動日誌，或於www.health.gov/moveyourway/activity-planner（英文、西班牙文）線上制定計畫。



有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共 2 小時 30 分鐘。

		運動時間和長度							
運動項目	強度	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總小時數或分鐘數
走路	中等		30分鐘	30分鐘		30分鐘		30分鐘	2小時
快騎自行車	劇烈						30分鐘		30分鐘
這是我這週做這些運動的總小時數或分鐘數：									2小時 30分鐘

力量訓練

我這週的目標是做力量訓練共 2 天。

		訓練時間							
訓練項目		週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總天數
仰臥起坐	是								1天
彈力帶					是				1天
這是我這週做這些運動的總天數：									2天

有氧運動

我這週的目標是做有氧運動共 _____ 小時 _____ 分鐘。

運動時間和長度									
運動項目	強度	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總小時數或分鐘數
這是我這週做這些運動的總小時數或分鐘數：									

力量訓練

我這週的目標是做力量訓練共 _____ 天。

訓練時間								
訓練項目	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	總天數
這是我這週做這些運動的總天數：								

健康生活資源

食物

Alameda County Community Food Bank

尋找雜貨、餐點和申請CalFresh
(食物福利計畫)的協助。

免費電話：**1.800.870.3663**(提供口譯服務)

FoodNow.net(英語、西班牙語)

Alameda縣老年人資訊小組

與老年人服務機構連結，組織農夫市集，提供
雜貨、團膳地點和外送餐點服務。

www.agefriendly.acgov.org/get-help

免費電話：**1.800.510.2020**(提供口譯服務)

農夫市集

造訪您當地的農夫市集。部分接受CalFresh及婦孺
營養補助計畫 (Women, Infants and Children,
WIC)，或者甚至會匹配您的CalFresh福利，讓您可以
獲得額外的預算來購買新鮮農產品。

請上**www.fmfinder.org**

搜尋市集(英文、西班牙文)

WIC (女性、嬰兒和兒童)

為孕婦、新手媽媽及嬰兒和不滿5歲的孩童獲取雜貨
方面的協助。

免費電話：**1.888.942.9675**

(英文、西班牙文、中文、越南文)

www.myfamily.wic.ca.gov



運動

東岸地區公園

在東岸地區公園健行或參加戶外活動。

www.ebparks.org

圖書館

在您當地的圖書館搜尋健身和瑜伽課程。

www.aclibrary.org

www.oaklandlibrary.org (西班牙文、中文)

老年人中心

許多老年人中心提供健身課程。

如需搜尋您當地的老年人中心，

請致電Alameda縣老年人資訊小組。

免費電話：**1.800.510.2020** (提供口譯服務)



健康飲食 保持活躍

日誌

請使用此部分記錄您的哮喘照護進展以及您想諮詢醫生的任何問題。

記錄

「做正確的事情，時機永遠是對的。」

– Martin Luther King, Jr.



記錄

記錄

記錄

「我們自己一人能做的有限；大家一起能夠做得更多。」

– Helen Keller



記錄



您是否需要更多幫助？請致電Alliance健康保險計畫
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** · 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org