

## 健康飲食

### 一、三原則（衛生、均衡、適量）：

所謂健康的飲食應以衛生為前提，達到奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、及油脂類 6 大類食物均衡攝取，且其攝取量是符合個人一日之營養需求。

### 二、四少一多、健康多多（少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果）：

國人營養不均衡，飲食中吃入過多的脂肪，而忽略了纖維的攝取，所以如果在日常飲食習慣中注意到少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果，就可以達到增加纖維減少脂肪攝取的目的了。

### 三、健康體位好身材：

所謂「健康體位」就是將體重控制在理想體重範圍內，不要過輕也不要過重。

理想體重範圍為身體質量指數(body mass index,BMI)介於 18.5 到 24 之間，BMI

如果超過 24 稱為體重過重，超過 27 就屬於肥胖了。

正確的體重控制方法為飲食控制及增加身體活動量，千萬不要聽信不正確的減肥方法或不實產品廣告，以免花錢又傷身。