

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



巧妙地讓運動成為你生活的一部分

雖然運動對一些人來說可能聽起來有些嚇人，但事實並不一定如此。任何類型和數量的運動總比沒有運動好，而且還有許多令人愉快的運動方式。

正如新的運動指南所建議，為了“多動、少坐”，找到你喜歡的活動是非常重要的！

如果你喜歡小組活動，你可以查看網上課程或可在室內或室外完成的課堂。如果你喜歡獨處活動，不妨考慮一下滑旱冰，舉重或瑜伽。

找時間可能也是一種掙扎，但其實可以很簡單，例如選擇走樓梯而不是坐電梯，在更遠的地方停車，步行或騎自行車到商店，打掃房屋或在院子裡工作。

選擇與你能力相符的活動是非常重要的*。如果你從未跑過一英里，最好先達到一個比較容易的目標。設定一個切合實際的目標，以避免造成身體傷害或變得沮喪。

對於成年人，建議每週進行150分鐘或更長時間的中等強度的體育活動。這可以是一週中六天25分鐘輕快的步行。另一種選擇是進行快速行走15分鐘，每天兩次持續走五天。

為了獲得最大的健康效益，體育活動應該經常進行—這意味著一週中的大部分時間。活動的頻率，持續時間和強度也能產生不同效果。

* 對於久坐不動或患有慢性疾病或殘疾的人來說，在增加體能活動之前，請諮詢你的醫護人員。



有研究發現，定期的體育運動可以帶來更好的健康，包括降低許多慢性疾病的風險，如心臟病，高血壓和糖尿病。

有氧運動，如快步行走或騎自行車，對於心血管健康十分重要，因為它們能鍛煉你的心臟。

訓練身體不同的抗力的肌肉強化運動，例如舉重啞鈴，彈力帶或利用你自己的體重。建議每週進行兩次或以上有助於增強不同肌肉力量的運動。

有氧和肌肉強化運動也可以帶來骨骼強化的效益。拉伸的運動有助於增加柔韌性，及增加關節的活動範圍。



為了保持活躍，請找出你喜歡的活動。可以嘗試以下的小訣竅：

- 逐步增加你的運動鍛煉。這可能包括設定提醒，以便全天進行更多的運動，或者預先安排一週中運動的時間。
- 考慮一下最好的運動時間。有些人喜歡早上運動，而另一些人則喜歡在白天或放學後或工作後運動。
- 想一下要如何保持活躍。走路對許多人來說很方便，而其他人可能會選擇參加有組織的體育活動或特定的運動方式。
- 想辦法按計劃繼續運動。無論是與朋友一起健身，還是使用電子裝置監控你的進度，找到保持步調的方法可以使運動成為你生活的一種習慣。

動起來！這將有助於使運動成為你生活的一部分。

有關詳細資訊，請瀏覽“Move Your Way”網站，網址為 www.health.gov/moveyourway。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: www.eatright.org。

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：