



宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院 Country Hospital

健康指引

少鹽



1. 每日鈉的攝取不超過 2400 毫克或鹽 6 公克。
2. 利用辛香料(如薑、蔥、蒜、胡椒、茴香等)替換高鈉調味料(如部分鹽、味精、醬油、番茄醬等)
3. 更多生活減鹽巧,請參考低鈉新食代

限酒



1. 每天酒精少於 10g
2. 可以不喝就不喝,或選擇酒精含量較低的酒,加冰加水慢慢喝
3. 更多飲酒問題

減重



1. 維持理想體重(BMI:18.5-23.9),腰圍女性<80公分
2. 避免久坐並養成運動習慣,每天日曬 20 分鐘
3. 您可藉由規律運動與飲食調整達健康體重的目標

戒菸



1. 認識一手菸，二手菸，三手菸的危害
2. 更多戒菸管道，請搜尋國民健康署戒菸服務專區或撥 800-63-63-63

飲食改善



1. 三餐均衡多變化
2. 想知道每天需要多少卡路里嗎？
來中研營養資訊網算算看
3. 您可搭配我的餐盤 更多資訊，您可參考適合您年齡的國人營養指南

運動



1. 建議每次 30 分鐘，每週至少 150 分鐘的中等費力運動(含有氧、肌力強化和柔軟度三項)
2. 初期運動者，可以先每次 15 分鐘，再慢慢調整為每次 30 分鐘，記得運動前後都要暖身。

其他



1. 多食用含纖維的食物預防便秘，並養成每日排便習慣
2. 避免高油、高糖的飲食，以白開水取代飲料避免暴飲暴食
3. 作息要正常，盡量不熬夜