

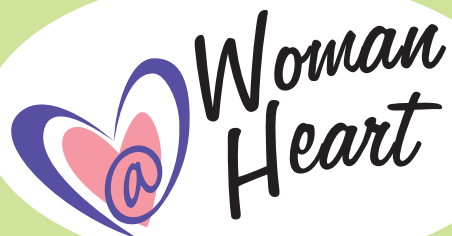
## 不仅是为了 自我炫耀

关心自己的体重不仅仅是为了想要穿上最新潮的窄腰牛仔裤。更重要的是，超重或过轻的体重能使您面对更多高风险的疾病。

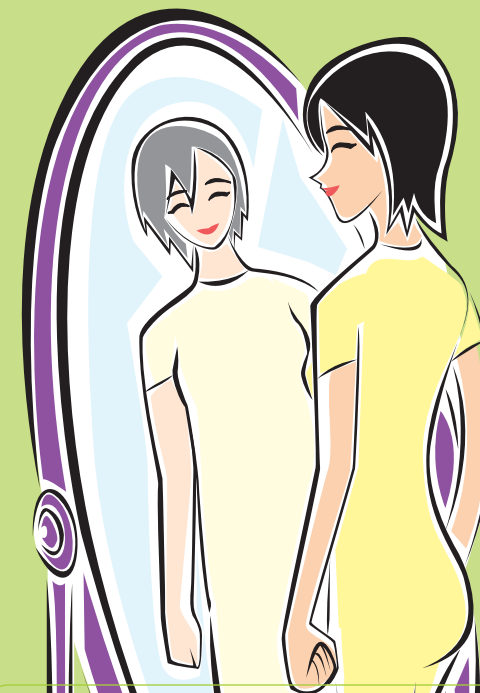
超重的女性罹患冠状动脉心脏病、中风、糖尿病、高血压及某些癌症的风险也大大地提高。超重也会加剧退化性关节炎的症状和造成呼吸系统问题。

相反的，体重过轻的女性则面对营养不良、对疾病的免疫力不足、长期感到疲累倦怠、贫血及闭经等问题。体重过轻也会影响女性的下垂体、甲状腺、肾上腺及性腺的机能。

鉴于将会面对的这些健康风险因素，我们绝对不能忽视健康及安全的体重管理。在任何的体重管理计划中，除了注重改善外在的形象之外，达致健康的身体才是最终的目标。



## 爱护您的身体 控制您的体重



《关怀女性计划》是由妇女、家庭及社会发展部  
联合马来西亚营养协会一起推动的。

作为女性营养辅导及知识的凭借，

《关怀女性计划》先后推出了保健专业手册及  
资讯册子系列、保健专业训练研讨会及  
巡回活动，并在国内的保健专业与女性当中

成为女性营养资讯的

权威代言人。

欲知更多有关《关怀女性计划》的详情，敬请浏览：  
马来西亚营养协会网站：[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)  
或国家人口及家庭发展局网站：[www.lppkn.gov.my](http://www.lppkn.gov.my)  
电邮：[president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会

“内在美比外在美更重要”，这句话一点也不假。当您拥有自信心并对自己的身体外貌抱有正确的态度时，您将会细心地照顾您的身体。相反的，若您自信心不足及对身体外貌抱有错误的态度，您将会不惜一切（不管会对身体造成有多大的伤害）地让自己瘦身及散发魅力。

您的内心想法将影响您对外在形象的看法，因此您要学习如何接受自己。一旦您接受了原来的自己，您将会开始细心地呵护自己的身体。这本小册子将协助您如何正确地看待自己的身体，并引导您达到健康的体重。



适当的体重管理是照顾身体不可或缺的一部份。以下的贴士能够帮助您安全及有效地达到健康体重管理的目标：

### 减轻磅数

1. 您可以根据体重指数表制定实际可行的减轻体重目标与时间。每星期计划减去不超过0.5公斤。每星期秤量体重一次。
2. 每天运动60至90分钟，可以选择轻松的散步或参加一项运动。若您平时鲜少运动，可以按循序渐进的方式增加运动量和运动的时间。
3. 开始伸展筋骨。选择楼梯取代电梯，进行家务或园艺等。
4. 限制高脂肪及高糖份的食物。多摄取水果、蔬菜、豆科植物、全谷类及谷物。减少所准备的份量及定时进餐，勿不吃正餐，以免零食不离嘴或接下来暴饮暴食。
5. 别轻信市面上所谓的快速减轻体重法及药物，它们可能会导致健康后遗症或长期而言面对体重暴增的风险。



### 魔镜魔镜告诉我

1. 首先，让我们来计算您的体重指数(BMI)：

$$\text{体重指数} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

2. 根据图表，您的体重指数处于什么状况？

体重指数 (kg/m <sup>2</sup> )	状况	所需的体重变化
低于18.5	过轻	增加体重
18.5 至 24.9	正常	保持相同体重 (最好是20至23)
25.0 至 29.9	超重	减轻体重
25.0 至 29.9	肥胖	减轻体重

3. 您认为自己需要减轻体重、增加体重或保持相同的体重吗？您的答案和您在‘所需的体重变化’一栏里应做的的是否一样？若不，您对身体外貌抱有错误的看法。

4. 在您尝试减轻或增加体重前，必须先计算您的体重指数及认知身体外貌标准观。不正确的身形外貌看法可能让您以为要减轻10公斤，而事实上您可能需要再增加10公斤。

### 改善您的身形外貌

之前的测试是否显示您对身体外貌抱持不正确的看法？如果是，以下方法可协助您改善您对身形外貌的观点：

1. 每个女性的身形及体格各异，确定并接受您与生俱来的身形外貌。
2. 装扮自己以时时刻刻保持最佳状态，进而增强自信心。
3. 媒体所报导的理想女性是言过其实。
4. 避免与那些不断对您的身形评头论足的人士打交道。别轻信他人对您的评价。
5. 遵循马来西亚食物金字塔饮食法及避免激烈的节食、反复增减的饮食及减肥药。

### 增加磅数

1. 您可以根据体重指数表制定实际可行的增加体重目标与时间。每星期称量体重一次。
2. 保持活跃的生活及进行体重训练运动，运动时切勿过于激烈。
3. 注重良好的睡眠及懂得如何纾解压力。若有吸烟的习惯，请即时戒除。
4. 每天多摄取500至1000卡路里，一个星期可以帮助您增加0.5至1公斤。多摄取丰富营养及高卡路里的食物，如奶制品、坚果、果脯及蛋。三餐定时及轻松进餐，可额外增加健康的小食。
5. 避免无根据的增加体重方法如服用刺激食欲剂或增加体重补助品。在服用前请先咨询您的保健专家。

