

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

3280 Midland Ave., Unit 22
Scarborough, ON M1V 4W9
Tel. 416-479-7600 Fax 416-479-7601
Email: info@hfchnplc.ca
Website: www.hfchnplc.ca

安保診所

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

假日防“重”健康小贴士

資料來源：安保診所

圣诞节临近，节日聚会和家庭聚餐可能比其他月份更多，十二月可能是最有机会打砸你的健康饮食习惯。拥有超过7年经验的注册营养师林芝如表示：“很多人会在这个节日其间增磅。但有些人亦会减磅，然而，增磅後想减磅不是一件容易的事”

如果有好的规划和正念，不仅可以防止体重增加，还可以享受丰富的美食。注册营养师提出了以下一些建议，帮助您享受美好的假期。

不节食：

节食可能会带给你压力。你可能因节食计划打砸而感到失望。例如：我已经破戒吃了甜品，所以我想多吃一个甜饼也没什么大不了”。集中精力保持你的体重，让自己放纵一次或两次。然後让下一顿饭回到正轨。

未雨绸缪：

可能你需要出席很多晚宴，事前先计划哪些是你想出席的，哪些是你想吃的，这样可以防止你暴饮暴食。例如，主菜之前先吃一个沙拉，这有助你感到饱足。

不喝高热量饮料：



晚宴中，除了不同的菜餚外，还有多种饮料供你选择例如果汁酒精等。请记住，饮料含热量相当高，可以使你发胖。坚持以水或半杯果汁或 1 个标准份量的酒精代替。

不要错过任何正餐：

不要以为不吃早餐和或午餐，便可以“保存热量到晚上，然後吃餐劲”。其实这会适得其反，因为你会太饿，而把眼前的食物全都吃掉。

做一个聪明的挑食者：

不暴饮暴食，看到各种美食物要节制。晚宴中，先选择你不会经常吃的食物，这可以帮助你限制选用其他高热量的食物。避免油炸、酿製麵包或酥皮食物等，而是选择蛋白质和蔬菜，这样会更健康。

细嚼慢嚥：

你的大脑需要 20 分钟才感觉饱足，你是如此充满了慢慢吃它可以防止你暴饮暴食。

食用健康小贴士可能会因应每个人不同的慢性疾病而调整。如果您想得到更具体的资讯，请与专业人员、社区健康中心、家庭健康团队和执业护士查询。此类的诊所会有注册的营养师驻诊且可以和你的全科医生或执业护理师密切合作，根据每个人的个别需要提供最适合的建议。

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，采用複合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。