

**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](mailto:info@hfchnplc.ca)  
Website: [www.hfchnplc.ca](http://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”健康小貼士

資料來源：安保診所

聖誕節臨近，節日聚會和家庭聚餐可能比其他月份更多，十二月可能是最有機會打砸你的健康飲食習慣。擁有超過 7 年經驗的註冊營養師林芝如表示：“很多人會在這個節日其間增磅。但有些人亦會減磅，然而，增磅後想減磅不是一件容易的事”

如果有好的規劃和正念，不僅可以防止體重增加，還可以享受豐富的美食。註冊營養師提出了以下一些建議，幫助您享受美好的假期。

### 不節食：

節食可能會帶給你壓力。你可能因節食計劃打砸而感到失望。例如：我已經破戒吃了甜品，所以我想多吃一個甜餅也沒什麼大不了”。集中精力保持你的體重，讓自己放縱一次或兩次。然後讓下一頓飯回到正軌。

### 未雨綢繆：

可能你需要出席很多晚宴，事前先計劃哪些是你想出席的，哪些是你想吃的，這樣可以防止你暴飲暴食。例如，主菜之前先吃一個沙拉，這有助你感到飽足。



## 不喝高熱量飲料：

晚宴中，除了不同的菜餚外，還有多種飲料供你選擇例如果汁酒精等。請記住，飲料含熱量相當高，可以使你發胖。堅持以水或半杯果汁或 1 個標準份量的酒精代替。

## 不要錯過任何正餐：

不要以為不吃早餐和或午餐，便可以“保存熱量到晚上，然後吃餐勁”。其實這會適得其反，因為你會太餓，而把眼前的食物全都吃掉。

## 做一個聰明的挑食者：

不暴飲暴食，看到各種美食物要節制。晚宴中，先選擇你不會經常吃的食物，這可以幫助你限制選用其他高熱量的食物。避免油炸、釀製麵包或酥皮食物等，而是選擇蛋白質和蔬菜，這樣會更健康。

## 細嚼慢嚥：

你的大腦需要 20 分鐘才感覺飽足，你是如此充滿了慢慢吃它可以防止你暴飲暴食。

食用健康小貼士可能會因應每個人不同的慢性疾病而調整。如果您想得到更具體的資訊，請與專業人員、社區健康中心、家庭健康團隊和執業護士查詢。此類的診所會有註冊的營養師駐診且可以和你的全科醫生或執業護理師密切合作，根據每個人的個別需要提供最適合的建議。

由安省衛生及長期護理廳資助的安保診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 [hfchnplc.ca](http://hfchnplc.ca) 網頁。