

啤酒肚治療之護理衛教

一、日常須知

需有正常生活作息，十二點前入睡。

二、飲食須知

1.三餐須定時定量，細嚼慢嚥。

2.起床時先飲用一杯溫開水。

3.早餐盡量清淡，使腸胃道無負擔。

4.中餐三餐中最營養豐富的一餐。

5.晚餐少食用澱粉類食物(如米飯、麵食等)。

6.晚餐少食寒涼性水果如西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、橘子、柿子、哈蜜瓜、香瓜、蕃茄等。少食涼性蔬菜如白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜等。

7.晚餐盡量於八點前服用完畢。

8.絕對禁食宵夜。

三、運動須知

1.運動方式：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。

2.運動頻率：每週至少要從事三到五天有氧運動。

3.運動強度：運動時的強度以最大心跳率的 60-80%為較佳，以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

4.運動持續時間：在適當運動強度下，每次運動 20-50 分鐘即可以改善心肺適能。

5.漸進原則：開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。