

輕鬆過年，體重過關

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(肥胖防治中心)

[發布日期] :2008/1/28

如何在過年期間，避免肥胖上身，以下是持盈保泰的小建議。

第一，多做室內運動，過年期間因為天氣因素，許多人懶得到戶外運動，因此建議可改做一些室內運動，像是原地踏步、使用健身器材等，或是到室內運動場，如溫水游泳池、羽毛球場等，若住家附近沒有運動場所，做做家事、大掃除、爬爬樓梯、澆澆花、溜溜狗、逛逛大賣場，事實上也都是增加身體活動量的好方法。

第二，許多人在過年期間喜歡喝熱湯、熱花茶、熱咖啡來暖身體，在選擇熱湯、熱飲時必須注意幾點，在熱飲中盡量不要加糖，如果真要加糖，可選擇代糖來代替以減少熱量的攝取；喝咖啡時，最好不加奶精，一天以一杯咖啡為宜。在火鍋、熱湯方面，建議選擇清湯藥膳鍋，可加薑片或長蔥提味，但是要注意若湯中有加排骨、肉類時，不可太過油膩，有痛風病史的人不可喝火鍋湯。

第三，過年期間雖然流汗少，仍必須注意補充水份，多喝水不但沒有熱量，身體還必須消耗許多熱量來代謝水份，而且在減重期間最好要多喝水，因為水份可以加速新陳代謝，將體內的廢物排出體外，因此冬天水分的建議量一樣是 2000CC。

第四，建議過年期間多泡熱水澡，泡澡有助於提昇新陳代謝率，但是患有心臟病、高血壓、氣喘等慢性病的病患，泡熱水澡要小心，注意通風而且水位最好不要超過胸部比較安全。

第五，家中隨時準備一個體重計，如果不小心變胖了，就該力行少吃、多動的原則，在春天來臨前先做個收胃操，多吃高纖維的食物，多攝取蔬菜、水果，讓吃了太多油膩食物的胃迅速恢復正常。

第六，過年期間仍需早睡早起、生活正常，研究發現晚睡和生活不正常都容易變胖，養成規率的生活習慣，這樣在春天來臨前，就能維持一個窈窕的好身材。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。