

華人健康促進計畫

打破卡路里平衡 (Tip the Calorie Balance)

沒有不勞而獲的事！

打破平衡點

熱量的進和出：您的體重是以下兩項達到平衡後的結果：

- 您吃喝進體內的熱量(卡路里)
- 您活動消耗的熱量(卡路里)

如果想改變體重，您必須「打破平衡點」。最好的方法是少吃多動。「打破平衡點」可以幫助您減重並且改善您的健康。

什麼是卡路里？

點閱[這個英文視頻](#)來了解卡路里和體重的關係。

怎麼做可以打破熱量平衡點？

- 每天減少 500 卡路里的熱量，一週可減輕一磅體重。不過研究顯示結果這是因人而異的。
- 緩慢而穩定的降低體重（平均一週 1/2 到 2 磅）是最好的減重方式。
- 小心掉進「因為我有運動」的陷阱。運動會消耗卡路里，但並不如一般人想像的多。例如，快走一英里（15 - 20 分鐘）大約消耗一百卡路里的熱量。

熱量赤字架構 (The Caloric Deficit Framework)

- 建議您專注在小量但持續的改變



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

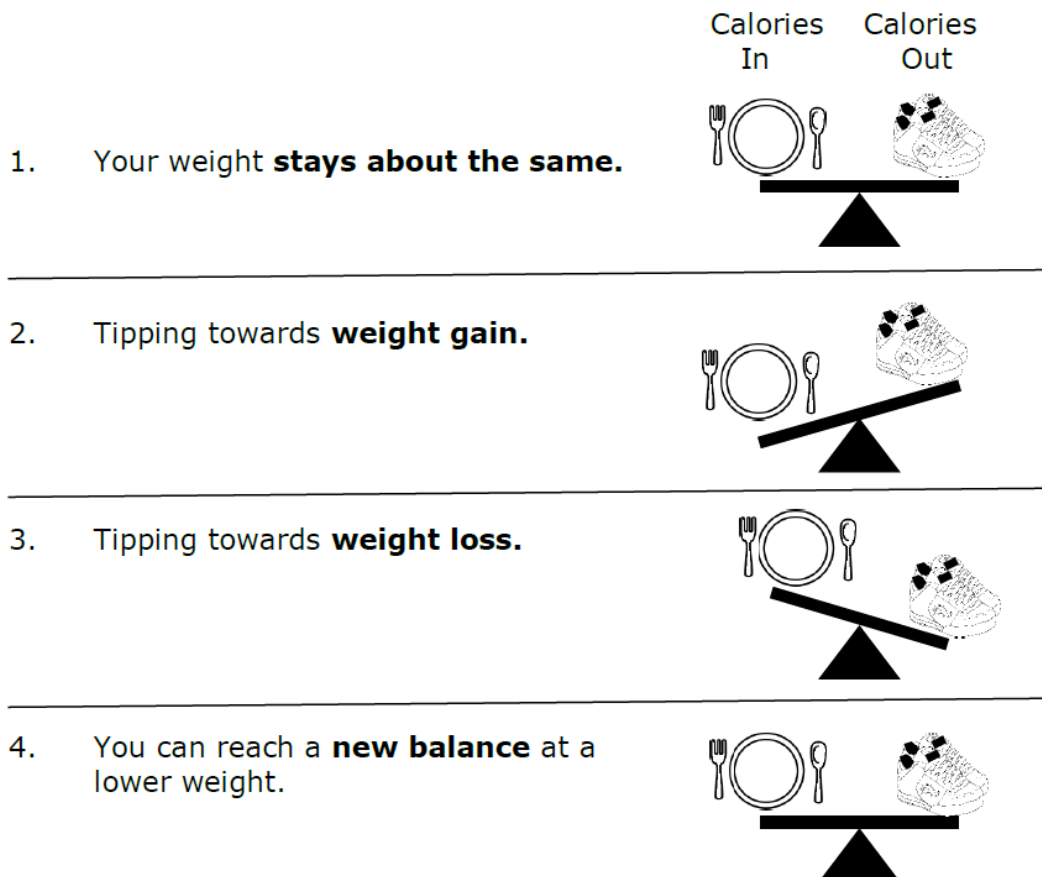
elcaminohealth.org/chi    

- 減少攝取 125 卡路里同時多燃燒 125 卡路里，合計是 250 卡路里
- 這樣相當約每週減 1/2 磅 (請注意：理論上如此，確切結果因人而異。)
- 與教練合作找出最適合自己的方式
- 我們可以每隔一段時間修正目標，增加或減少力度

體重定點理論(Set Point Theory)

1980 年代初期，Bennett and Gurin 將人體儲存體脂肪的機制，形容成一種溫度調節器；也就是說，身體有一套規範系統會設一個定點，並努力去達成恆定狀態。

雖然目前這個理論仍有爭議，需要進一步驗證，但可確定的是，我們的體重是攝取的熱量（藉由吃喝）與消耗的熱量（透過運動及基礎新陳代謝率），達成平衡後的結果。



目標是減到容易維持的體重，並讓身體建立新的平衡點。

自我評估

您開始打破平衡點了嗎？如果是，那太好了！您已經開始做出好的改變。如果還沒有，也不用擔心。您可以看看從哪些地方著手突破。

打破平衡點的方法

- **做記錄**：持續而有效率地做
- **多動一動**：增加時間、頻率、強度或運動的種類
- **當心飲料的熱量**：酒精、甜飲料、咖啡、奶茶都會增加熱量
- **嘗試新的飲食模式**：主要是固定和規律的進食時間或健康餐盤飲食法

有關生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」(DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱 GLB) 是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫 (DPP) 介入生活型態的成功經驗。傳單內容部分擷取自「打破卡路里平衡 (Tip the Calorie Balance)」。