

週休二日 養生不可缺

週休二日可用來調整飲食，加強個人的膳食管理，以便獲得足夠的均衡營養。

美國資料統計，有34%的成年人體重過重，甚至超過31%的成人屬於肥胖需要減肥。美國疾病管制中心的研究學者於2000年曾就2,400,000

個死亡病例進行分析，發現有17%的過重者是因為缺乏運動以及不良的飲食所造成的。誠如大家所熟知的體重過重的人易罹患高血壓、心血管疾病、中風、痛風、糖尿病及癌症等，在手術的過程中也易增加危險性。而且，依據美國2004年4月的醫學學會期刊指出：美國人因體重過重而死亡的病例，將會逐年增加。顯示，維持理想體重之重要性。

保留休假飲食的主控權

一般人在休假日中，應該最能隨自己心意選擇適合自己的健康餐食，但是卻礙於在休假日常常會是與家人一起用餐的家庭聚會，或有其他更多的聚會活動，或安排旅遊等等，最後又破壞了這休假的節食計劃。為什麼不保留休假飲食的主控權呢？

週休二日的養生計劃，應兼顧身心靈的修養。從日常生活的飲食中評估，再決定週休二日

作減肥的節食計劃，調適週間因聚餐所造成的飲食過量，或增加攝取其他種類的食物，以彌補因過度忙碌造成飲食不均。所以週休二日可用來調整飲食，加強個人的膳食管理，以便獲得足夠的均衡營養。

家庭的成員應有共識

首先，家庭的成員應有共識，步調一致地共同調適，才能愉快有趣的一起執行節食計劃。

比如在家中存放的食物儘量是以蔬菜、水果、乾果類或核果類為主，即便是零食也應該屬於低熱量的食物，如：蔬菜水果乾、蒟蒻、蒟蒻乾、洋菜、果凍、愛玉、仙草、龜苓膏、葡萄乾、生菜沙拉、新鮮水果、甘草、口香糖、海帶乾、海苔、果菜汁、不加糖的原汁飲料、米果、豆乾、乾豆及無糖衣健素糖等。

採買的乳品也都應該是選擇低脂肪的鮮乳、優格，選用的穀類也是以含纖維量較高的整穀類為主，如全麥麵包、高纖餅乾等。

營造一個健康的飲食環境

週休外出郊遊時，盡量自己帶低熱量的清淡飲食，既衛生安全又合乎健康。平常自備一些水果乾及乾果類等存放於提包中，營造一個健康的飲食環境，也鼓勵家人在家用餐，全家共同進行健康的飲食計劃，獎勵節食成功的家人。即使參加活動也盡量製作低熱量的食物或自備一些水果乾及乾果類等，絕不可讓週休成為增加熱量的災難日。

據統計，一般孩童放假日在家中沒事就開冰箱的次數，一天約有22次，其中多半是無意識型態的開冰箱，而不是爲了饑餓，需要吃才開冰箱。應養成孩童三餐正常吃飯少吃零食，因爲肥胖的孩童以後也會肥胖的機率很高。

而且也應養成細嚼慢嚥的習慣，讓血糖即時通知腦部的飽食中心，發出已飽了的滿足訊號，滿足飽食的口慾後，快速停止吃東西，將食物放一旁，養成餓了才吃的習慣。常常聽聽身體內部真正的需要，是否真的是餓了，因爲狼吞虎嚥往往使人攝食過量。

人人均能維持理想體重

吃是人生重要大事之一，也是社交少不了的情事，任何聚會大都少不了要吃喝助興一番。所以，吃喝也是慶典活動的一件大事。如能以一週飲食來評估，平常週間（80%）就能將飲食控制得很好，那麼週休的飲食（20%）就縱慾一下，因爲聚會的餐飲多半會有奇特性

聚餐時，不要給自己增加營養上的負擔

的食物，偶而吃塊蛋糕或是較營養豐富的主菜，彌補平日節食後造成的不足或短缺的營養狀況，也是無可厚非的。若是週間已有一兩餐屬於暴飲暴食的頹廢型餐飲，那麼休假日盡量選擇清淡飲食，平衡一下。

不過也要記住：吃入食物就是增加熱量，運動就是消耗熱量，維持理想體重的原則就是攝取與消耗的熱量能達到平衡。對於需要減肥者，其攝取的熱量就應小於消耗的熱量，這是維持理想體重的基本原理。

所以不管是生日聚會、婚喪喜慶、祝壽大餐、滿月酒席或是三五好友的小酌，是否都應該鼓勵與會人士盡量適度的飲食，放鬆自己享受聚會真正的意義，斟酌自己的飲食，不要給自己增加營養上的負擔。節制飲食控制食慾，朝向均衡的健康飲食，完成個人的節食計劃，使得人人均能維持理想體重，邁向健康的人生。

外出郊遊，盡量自己帶清淡飲食

