參與者指南

減重停滯時

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃

課程重點

在減重停滯時採取行動，可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 為什麼減重會停滯
- 如何重新開始減重

您還將制定新的行動計劃！

小提示：

- ✓ 達到您的飲食和健身目標。
- ✓ 必要時，設定符合您較低體重的新目標。
- ✓ 鍛煉肌肉。

Roxanne 的故事

Roxanne 面臨罹患二型糖尿病的風險。她的目標是減重 22 磅。所以她開始健康飲食並積極健身。

在前六個星期裡，Roxanne 減掉了 12 磅，也就是平均每週減重兩磅。但是在第七週，她只減了 0.5 磅。在第八週沒有減去任何體重。

在 Roxanne 減重之前，她的體重為 168 磅。她每天需要 1,750 卡路里才能維持同樣的體重。

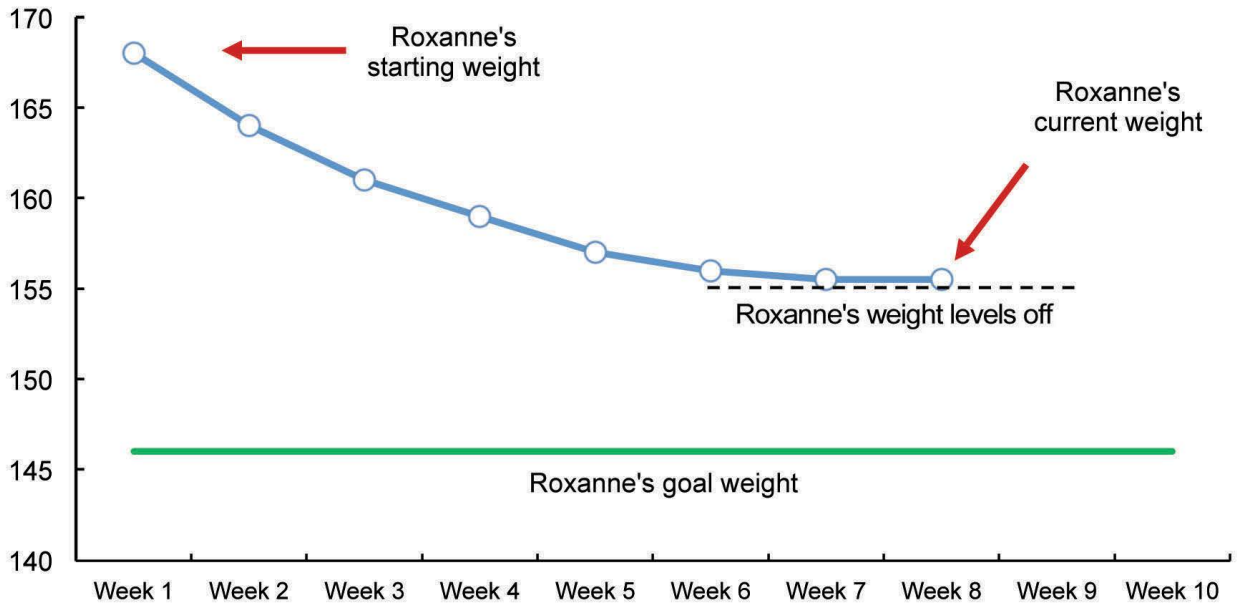
現在 Roxanne 的體重為 156 磅，她每天只需要 1,650 卡路里就可以維持體重。這意味著她每天的卡路里需求量下降了 100 卡路里。

由於 Roxanne 的每日卡路里需求量已經改變，所以她決定設定新的飲食和健身目標。她對生活方式稍作改變，以每天減少 100 卡路里。

這幾天，她早餐喝了 12 盎司的脫脂牛奶咖啡，而不是喝 16 盎司全脂牛奶咖啡。此外，她現在在看電視時使用彈力帶。這樣可以消耗卡路里並鍛煉肌肉。

這些小的改變會累加。Roxanne 現在每週減重一到兩磅。

Roxanne 的減重計劃



Roxanne 的每日卡路里需求	
Roxanne 減重之前: 體重:168 磅 每日卡路里需求:1,750 卡路里	現在: 體重:156 磅 每日卡路里需求:1,650 卡路里
每日卡路里需求變化:-100	

卡路里含量低於 100 的 25 種零食

1. 13 顆整粒杏仁
2. 1 塊小燕麥曲奇
3. 2 顆中等大小的奇異果
4. 3 湯匙鷹嘴豆泥
5. ½ 杯脫脂酸奶
6. 1 片葡萄乾麵包
7. 1 個中等大小的蘋果
8. 1 個柳丁
9. 1 杯草莓
10. 1 根低脂奶酪條
11. 8 根小胡蘿蔔加一湯匙醬
12. 1 小罐可樂
13. 含有 2 湯匙打發奶油的 1 杯藍莓
14. 1 整塊或三小塊黑巧克力
15. 蘸進兩塊融化的黑巧克力中的半條冷凍香蕉
16. 1 杯燕麥片
17. ½ 杯葵瓜籽
18. 20 粒開心果
19. 1 小杯脫脂牛奶拿鐵
20. 6 杯微波爐爆米花
21. 1 小杯無脂肪藍莓沙冰
22. 1 杯番茄湯
23. 10 塊烤皮塔餅配 ¼ 杯莎莎醬
24. 半個蘋果（切片）配 1 茶匙天然花生醬
25. 1 小塊切片鱷梨

攝入更少卡路里的方法

以下是可以攝入更少卡路里的一些方法。
勾選您想嘗試的每個想法。

使用更少的脂肪

為了防止食物粘黏，請使用：

- ☐ 烹飪噴霧油
- ☐ 不粘鍋廚具
- ☐ 水或雞湯

為了替代烘焙食品中的黃油和油，請使用：

- ☐ 不加糖的磨碎蔬菜或水果
- ☐ 無脂原味酸奶
- ☐ 不加糖的蔬菜汁或果汁

將高油脂醬汁替換為：

- ☐ 辣醬
- ☐ 鷹嘴豆泥
- ☐ 檸檬汁
- ☐ 低脂肉湯
- ☐ 低脂沙拉醬
- ☐ 芥末
- ☐ 無脂原味酸奶
- ☐ 莎莎醬
- ☐ 醋

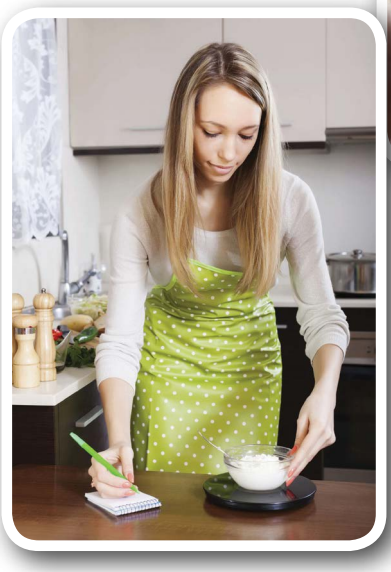
攝入更少卡路里的方法

將甜飲料替換為：

- ☐ 低脂豆漿
- ☐ 使用無脂原味酸奶、脫脂牛奶和冷凍水果製成的沙冰
- ☐ 含有一點 100% 純果汁的氣泡水
- ☐ 不加鮮奶油或糖的茶或咖啡
- ☐ 不加糖的蔬菜汁
- ☐ 檸檬水、青檸水或薄荷水

控制部分份量

- ☐ 不要不吃飯。
- ☐ 測量食物份量。
- ☐ 注意一份食物的份量。
- ☐ 規劃您的點心和餐點。
- ☐ 用餐時先吃非澱粉類蔬菜或喝肉汁清湯
- ☐ 使用小盤子。

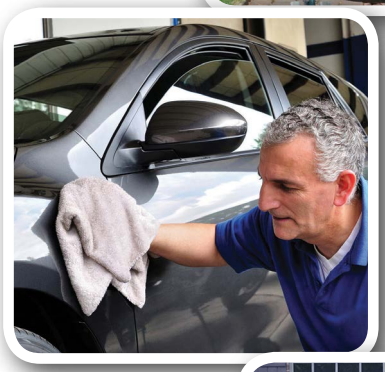


消耗 100 卡路里的方法

以下每項活動都會消耗至少 100 卡路里。
勾選您想嘗試的每個想法。

家務

- ☐ 園藝勞動 30 至 45 分鐘。
- ☐ 耙樹葉 30 分鐘。
- ☐ 鏟雪 15 分鐘。
- ☐ 洗車並打蠟 45 至 60 分鐘。
- ☐ 擦窗戶或地板 45 至 60 分鐘。



運動

- ☐ 30 分鐘內騎腳踏車 5 英里（6 分鐘/英里）。
- ☐ 快速跳舞 30 分鐘。
- ☐ 水中有氧操 30 分鐘。
- ☐ 跳繩 15 分鐘。
- ☐ 打籃球 15 至 20 分鐘。
- ☐ 玩觸身式橄欖球 45 分鐘。
- ☐ 打排球 45 至 60 分鐘。
- ☐ 30 分鐘內推手推車 1.5 英里（20 分鐘/英里）。
- ☐ 15 分鐘內跑步 1.5 英里（10 分鐘/英里）。
- ☐ 投籃 30 分鐘。
- ☐ 來回游泳 20 分鐘。
- ☐ 35 分鐘內步行 1.75 英里（20 分鐘/英里）。
- ☐ 自行推動輪椅 30 至 40 分鐘。

來源：美國國家心臟、肺和血液研究所