

# 工作與健康

美州中華醫學會

美州中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

正確飲食和積極運動會令一個人精神充沛、身體健康，同時也有助降低患糖尿病和心臟病等多種疾病的風險。人們白天大部分時間都在工作，因此在工作場所正確飲食和注重體力活動對健康有很大影響。

## 工作日如何健康飲食呢？

- **早餐** 吃早餐有助你提升工作能力和避免午餐時過量進食。多選擇富含蛋白質和纖維的食物，例如低脂或脫脂奶、豆奶、酸奶、水煮蛋、鮮果、全麥麵包配低脂奶酪、全麥低糖穀物。少吃甜麵包圈、燻肉(煙肉)、香腸、糕餅和過甜的穀物。
- **午餐** 自己帶午餐是比較健康的，但如果你外出用餐或是自買熟食回來吃，注意多吃全穀類(如糙米飯、全麥麵包和麩皮麵)、瘦肉(如雞胸、火雞胸)或魚類。注意食物的份量，不要吃太多。避免油炸或煎炒的食物(例如炸雲吞、春卷、炸魷魚)，選擇一些是蒸的、水煮的、燒的、烘的或烤的食物。少吃高脂的肉類，例如：肥牛肉、豬腩肉、雞翼、排骨、肉腸或燒鴨。多吃蔬菜和水果。最後要注意食鹽的份量，少吃醃制的食物如鹹魚、鹹肉和醃菜，避免吃一些多醬汁的菜餚(可要求把醬汁分開放置)。
- **小食** 在正餐之間吃一些小食能夠幫助你保持精力充沛和避免在正餐時過量進食，但注意一天不要吃太多次，一次不要吃太多。購買小食時要閱讀食物標籤。選購不含反型脂肪，低鹽低糖及高纖維的食物。一般少於100卡路里的小食都是理想的選擇。另外只讓自己在肚子餓和

需要營養的時候才吃小食。不要在疲倦和有壓力時亂吃。

- **飲品** 以水、清茶或果汁取代汽水。每天不要喝超過兩杯的咖啡，飲用咖啡或茶時選用低脂或脫脂奶和少許糖。一個人要保持健康，每天最少要做三十分鐘的運動。

## 工作日怎樣獲得更多的運動機會呢？

- **步行** 是一項在任何時間都能做的運動。每天的目標最好是步行一萬步。你可以用計步器來紀錄你的步數。
- 以走樓梯來代替乘電梯。
- 如果你乘公車或火車(地鐵)上下班，提前一個車站下車然後步行到工作場所。如果你開車，把車子停在離公司有一定距離的地方，再步行到公司。
- 每兩小時離開電腦一次並休息一會兒。你可以通過站立和做一些簡單的伸展活動來放鬆手臂、背部和頸部的肌肉。
- 如果公司有提供簡短的運動活動，或員工運動俱樂部，你應多參與此類活動！

最後要提醒大家，想要保持健康的身體，還需要每天都有足夠和良好的睡眠，定期看醫生和做檢查，並學會通過一些健康的方法減低與工作有關的壓力，例如：做運動，與家人、朋友、同事和醫務人員溝通。

本文章由美州中華醫學會會員

紐約下城醫院〈福安康寧〉華人社區保健計劃提供