



戒菸後體重可能會上升?

控制體重怎麼做?

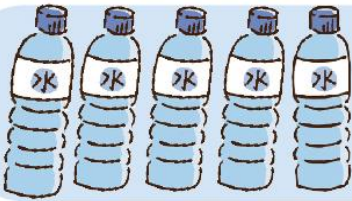
體重上升的可能原因

是因為戒菸者在戒菸過程中，味覺和身體吸收能力變好，飢餓感增加，食慾會上升，會想吃零食來滿足。



戒菸控制體重的5大招

1



多喝水，分次小口慢慢喝，一天約5瓶600CC寶特瓶水量。
(限水個案喝水量需依醫師指示飲用)

2

降低想吃的慾望，可咀嚼無糖口香糖或刷牙漱口。



3



每日固定時間量體重，並紀錄下來。

4

規律、適度的運動
(請掃描QR Code)



居家3分鐘-舞動不老
(影片來源：健康九九2021-06)



居家運動-
我家也是健身房
(影片來源：健康九九2020-09)



5

飲食少糖、少鹽、少脂肪，多蔬果多健康
(請掃描QR Code)



擁抱幸福、健康人生-
均衡營養
(影片來源：天主聖馬爾定醫院
營養室2021-08)



愛行動-享受戒菸菜單
(影片來源：華文戒菸-
董氏基金會2012-08)

我想戒菸：請到聖馬爾定醫院戒菸特別門診

我想控制體重：請打聖馬爾定醫院營養室(05-2756000分機 1657、1658) 111.4 社區健康組製