



# 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：天主教聖馬爾定醫院  
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

管理單位：社區健康組

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022年04月第一版制