

戒菸、減重、健康一起來



戒菸後消化吸收較吸菸時理想，體重上升2-3公斤是正常的，但仍要避免戒菸時體重直線上升。
菸帶來的危害是終身，但體重卻是可以減輕的
讓我們一起戒菸、減重、增健康

適度運動

一天至少
3個10分鐘

的運動時間
(做會流汗的運動)



天天量體重

提醒自己維持
健康的體重



聰明吃

少糖、少鹽、少油炸

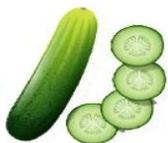


避免重口味食物
如：油炸及辛辣食物會
增加吸菸及吃東西的慾
望、體重也會上升

多蔬菜、多水果、多健康



牛番茄



小黃瓜



芭樂



本院戒菸諮詢專線
05-2756000
分機 3308
天主教聖馬爾定醫院
關心您的健康

Stm 天主教聖馬爾定醫院
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

參考文獻：衛生福利部 國民健康署 戒菸教戰手冊 110.9.28 第一版

多喝水

鼓勵一天3000cc水份
攝取
(限水個案喝水量需依醫
師指示飲用)



喝水可增加飽足感
減輕便秘
建議無糖茶飲避免濃茶
無糖美式咖啡加水稀釋
增加水份攝取



禁辛辣飲食



禁喝酒



禁含糖飲料

管理單位：社區健康組

Stm 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

2021年09月第一版制

