



## 能量平衡

### *Energy Balance*

达到并维持健康的体重对您的整体健康是十分重要的。过重提高您患上慢性疾病如糖尿病的风险。懂得如何长期平衡您的能量摄取和能量消耗是保持健康体重的关键。

当想到您的体重，请记住以下 3 点：

- 1 能量的摄取相等于能量的消耗时，能维持您的体重。
- 2 能量的摄取少于能量的消耗时，能减轻您的体重。
- 3 能量的摄取多于能量的消耗时，能增加您的体重。

取材自 USDA, [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

食物是您身体的能量来源。您的身体需要这能量(卡路里)来维持每天生活。平衡您身体的能量摄取和消耗是很重要的。运动是很好的方法去燃烧这能量！

