



能量平衡

Energy Balance

達到並維持健康的體重對您的整體健康是十分重要的。過重提高您患上慢性疾病如糖尿病的風險。懂得如何長期平衡您的能量攝取和能量消耗是保持健康體重的關鍵。

當想到您的體重，請記着以下 3 點：

- 1 能量的攝取相等於能量的消耗時，能維持您的體重。
- 2 能量的攝取少於能量的消耗時，能減輕您的體重。
- 3 能量的攝取多於能量的消耗時，能增加您的體重。

取材自 USDA, choosemyplate.gov

食物是您身體的能量來源。您的身體需要這能量(卡路里)來維持每天生活。平衡您身體的能量攝取和消耗是很重要的。運動是很好的方法去燃燒這能量！

