世界华文媒体集团
醫識力
读者互动 | 脸书：www.facebook.com/easily.sinchew 电邮：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每周一至周五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
联盟夥伴：光明日报 良醫

文：郑怡祥博士

别再拖延了
今天就吃得健康
動起來！

医句话：

别再等待明天，或是下一周；迈出健康生活的第一步，从今天开始。将生活方式转向更健康的轨道，可以从一些细微且简单的事情开始，例如用白开水代替含糖饮料、用快走代替电视、用糙米代替白米，最重要的是持之以恒和即刻行动。规划已经足够，别再拖延；今天就吃得健康，动起来！

马来西亚正站在健康转型的关键十字路口。过去数十年，我们始终未能摆脱‘营养失衡’的双重困境，即一边是营养不足，另一边则是营养过剩以及非传染性疾病（NCD）患病率持续攀升。在高热量、低营养的便利饮食文化，以及久坐不动的生活方式双重夹击下，越来越多人正悄然滑向健康危机的边缘。

我们不禁要问：为何多年干预，营养问题依然未见改善？一个重要却被忽视的原因，就是‘拖延文化’。我们总是习惯对自己说：‘下周开始吃健康一点’，‘等忙完工作就去健身房运动’。然而，那个‘合适的时间’从未真正到来。殊不知，正是这种一再的推迟，悄悄地推高了从儿童到长者各个年龄层罹患慢性疾病的风险。

NHMS
敲响健康警钟

国家健康和病发率调查（NHMS）为我们敲响了警钟。调查结果令人震惊：相当高比例的国人饮食质量欠佳，日常必需维生素和矿物质摄入不足；每3位成年人中，就有1人缺乏运动。这些不健康的生活方式，导致国内成人超重和肥胖的总比率持续攀升，从2019年的50%增至2024年的约54%。报告还揭示了令人担忧的非传染性疾病高患病率风险：约30%的成年人患有高血压，同样比例的人群胆固醇偏高，而糖尿病也高达15%。

正因如此，2026年马来西亚营养月的主题被定为：‘别再拖延—今天就吃得健康，动起来。’（Delay No More – Eat Right, Be Active Today.）这不仅是一个口号，更是对每一个人的召唤：别再将健康计划挪到明天，今天就开始行动。

没有完美时机
现在就动起来

‘别再拖延’不只是响亮的口号，它更是一种生活态度的根本转变。它提醒我们：没有什么所谓的‘完美时机’能让你开启健康生活。真正重要的时刻，就是现在。

等到收到医生严峻的健康诊断报告才开始改变，可能为时已晚。主动迈出的每一步，都比被动应对更有力量，也更容易坚持。今天的一顿健康餐，或者晚间散步20分钟，都是为你未来健康积攒的财富。别再等待‘合适的时机’了，从今天起，养成可持续的均衡饮食与规律运动的习惯吧！

正確飲食：
掌控權
就在你手中

健康饮食是让你和家人都更健康的关键。健康饮食并不是严苛的限制或彻底放弃喜爱的食物，而是学会在均衡、多样化和适度中作出明智选择。尽早开始实践健康饮食，因为从小养成的饮食习惯，最有可能延续一生。别再拖延，从今天起，把这些建议带进你的生活中：

- **饮食基础**：遵循马来西亚食物金字塔作为你的健康饮食指南：金字塔底层的食物应多吃，塔尖的食物则应少吃。‘四分之一-四分之一-二分之一’公式也是开启健康饮食好方法：餐盘一半应为蔬菜和水果，四分之一为碳水化合物类食物，另外四分之一为蛋白质类食物。记住要限制糖、油或脂肪和盐（S.O.S）的摄入量。
- **呵护肠道，活得更健康快乐**：健康的肠道平衡对消化系统、免疫系统和整体幸福很重要。在饮食中加入益生菌，例如从优格乳、乳酸菌饮品或泡菜中获取。多吃全谷物和蔬菜等富含纤维的食物有助于消化；也别忘了补充足够水分！
- **蛋白质巧搭配，均衡更健康**：均衡选择动物性和植物性蛋白质食物，为肌肉力量和心脏健康提供‘完整营养’。每日适量食用各种鱼类、瘦禽肉或鸡蛋；每天至少食用一份豆类食物（例如天贝、豆腐、扁豆）；每周4次吃少量坚果。
- **在家烹饪**：健康、美味又经济：在家烹饪可以让你在不牺牲风味的前提下，做出更健康的菜肴。善用香草、香料和富含鲜味的食材来天然提味，代替盐和糖。多用蒸、烤、煮等更健康的烹饪方法代替油炸。在家做饭还能让你根据家人的营养需求，定制营养均衡的家常菜。

- **外出就餐有智慧**：外出就餐时，善用‘要求’策略：酱汁分开放、少糖、少饭或少面等。如果通过外卖应用程序点餐，可在下单时添加备注，要求少油或多加蔬菜。大份餐食，可与家人或朋友分享。自己盛盘时，请牢记‘四分之一-四分之一-二分之一’原则。根据菜单上说明的食材和烹饪方法，选择更健康的选项。

少坐着
動起來

保持身体活跃是拥有健康身体和高质量长寿生活的关键。规律运动并不意味着要持有健身房会员卡，或每天必须持续进行1小时高强度锻炼。真正的目标是把运动融入日常生活，减少久坐不动，即那种困扰上班族和学生群体的‘静态病’。从今天起，不再拖延，动起来！

- **养成日常运动习惯**：成年人每周应进行150至300分钟中等强度的运动，或75至150分钟高强度运动；儿童和青少年则应每天至少进行60分钟的中高强度运动。
- **把运动化整为零**：可以把运动分散至一天或一周，并拆分成每次10至30分钟的小时段进行。例如早上快走10分钟，午休时散步10分钟，下班后慢跑20分钟，课间休息时活动10分钟，放学后打30分钟羽毛球等。这样就能在忙碌中为体育活动挤出时间。
- **多样化运动**：随着年龄增长，混合不同类型的运动能让身体更强健、更均衡、更有韧性，让你能持之以恒，避免枯燥乏味。活动形式可以多样化，从耐力型运动如慢跑、游泳、快走，到力量训练如深蹲、俯卧撑，再到促进柔韧性和平衡性的活动如瑜伽、普拉提和太极拳。
- **减脂增肌**：除了减少多余体脂，运动的另一个目的是增强肌肉，来达到并维持健康体重。每周抽出两天或以上的时间（非连续日，以便肌肉恢复），锻炼主要肌肉群。远离极端节食，以免引发疲劳、营养不良和肌肉流失。
- **主动通勤和‘隐形’运动**：日常习惯的小小改变也能带来显著效果。把车停远一点，3楼层以内改走楼梯代替乘电梯，步行去邻近的商店。这些‘看不见’的运动，让你每周不知不觉多走上万步。

- **家庭健身，快乐加倍**：与其动员家人深夜聚餐，不如一起进行‘动态社交活动’。带孩子去公园散步，周末探访国内自然保护区徒步，参加社区的尊巴舞或武术课程，让运动成为增进家人感情的新方式。

郑怡祥博士
（Tee E Siong）
马来西亚营养月指导委员会主席
营养师

详情可浏览

*本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供。
*这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
*“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于**6月4日**至**7日**在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
* 除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及创家值供参考，不能作为相关依据，须以医生的意见为主。