

記飲食日誌：如何記錄您的飲食

記飲食日誌是您達致健康飲食目標的最強效舉措之一。

記錄您每天的飲食能夠：

- 讓您更了解您何時吃喝了什麼。
- 幫助您了解自己的個人飲食模式和習慣。
- 鞏固您新養成的健康習慣，讓您穩步踏上成功的長期改變之道。

記日誌不是為了評判自己或讓自己感覺內疚或羞愧。用您的日誌來支持改變。

記錄您的飲食有許多不同的方式，包括使用食物記錄應用程式或網站、您的電腦或平板電腦上的筆記本、紙質日誌或廢紙來記錄。以下飲食日誌就是一種記錄飲食的方式。要選用最適合您的方式。

開始記飲食日誌

從記錄您每天何時吃喝了什麼、份量是多少開始。飲食後立即記錄，您的飲食日誌會更準確。了解您的飲食量的最佳方法是計量飲食份量。

- 採用家常計量方法來記錄飲食量（例如 250 毫升（1 杯）、5 毫升（1 茶匙）等）
- 或
- 用您的手形或常見物體形狀來估算餐食份量。例如，一個拳頭大小的混拌蔬菜沙拉；兩個網球大小的白米飯；一個大拇指尖大小的黃油

稍加練習，您無需計量即可估算份量多少。

透過簡單地記錄您每天的飲食種類，您還能詳盡了解自己的飲食習慣。您甚至可以只記錄某類或某一組合的飲食。例如，您每天食用的蔬菜和水果數量或飲水杯數。本宣傳單末尾的食用蔬果記錄表可以幫助您記錄每天食用了多少份蔬菜和水果。

進階飲食日誌

您記入飲食日誌的內容將視您的健康飲食目標而定。除了記錄您的吃喝以及飲食量外，還可考慮記錄以下事項：

- 飲食前後的饑飽度
- 飲食環境（例如電視室、辦公室、車內）
- 飲食前後的想、感覺和心情

利用您的飲食日誌

連續數日記錄您的飲食，可以幫助您了解自己吃喝了什麼以及飲食的地點、時間和原因。這是您個人的飲食模式。您記日誌的時間越長，了解到的情況就越多。

記完日誌後，花些時間回顧您收集的資訊。確認您想要改變或鞏固的現行習慣，並考慮您想要養成的新習慣。利用您的飲食日誌採取一些可行的小步驟來達到您的健康飲食目標。

改變您的飲食習慣

養成新的健康習慣，而不是試圖放棄舊習慣，是改善您的飲食的良好第一步。對很多人來說，有一些常見習慣能讓健康飲食更簡便易行。考慮在您現行的飲食模式中添加一項或多項以下內容：

- 每天吃一頓包括一種蛋白質來源的均衡早餐。優質蛋白質來源包括蛋類、優酪乳、堅果、種籽、豆腐、瘦肉、家禽和魚。
- 每頓餐食和零食都要吃水果或蔬菜。
- 與親朋好友同飲共食，遠離電視、電腦、平板電腦或手機等令人分心的事物。
- 吃慢點，細心關注您身體的飽腹感，吃到您感覺滿足而不是飽足即止。
- 定時進餐，避免漏吃一餐或延遲進餐。例如，有人一天三餐，有人則一天三餐加零食。

- 預先計劃您的餐食。做您愛吃的餐食，並滿心期盼享用。
- 盡量在家做飯和吃飯。
- 把有益健康的零食放在容易拿取的地方。在您的餐桌或餐台上放一碟新鮮水果。將洗好切好的水果和蔬菜存放在冰箱裡。
- 進餐時喝水。
- 安排每晚睡眠 7 至 9 個小時，包括週末。您休息得好，就能作出更健康的飲食決定。

如需了解更多資訊：可考慮向註冊營養師諮詢求助。營養師能審閱您的飲食日誌，幫助您了解您的飲食習慣，並提供飲食調整建議，幫助您達成健康飲食目標。

致電 **8-1-1** 聯絡 HealthLink BC:

- 向註冊營養師諮詢，以獲取基於您的特定飲食和營養需求及偏好的資訊和建議。
- 向合資格運動專業人士諮詢，以獲取關於體育活動的個性化指導。

最後更新日期：2018 年 8 月

©2018 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。

如需瞭解更多健康飲食和營養方面的資訊，請訪問www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating或致電**8-1-1**（免費電話）向註冊營養師諮詢。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。

回顧您的飲食日誌

查閱您的飲食日誌。您注意到？哪方面進展順利？

您能作出什麼改變以促進飲食健康？

食用蔬果記錄表

當週日次	<p>就您一天中食用的每份蔬菜和水果，在圓圈內作出核取記號 (✓)</p> <p>一份餐食量的示例如下：1 個水果；1/2 杯蔬菜或切碎的水果；1 杯綠葉蔬菜</p>	<p>每天總份數</p> <p>計算核取記號總數</p>
星期一	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期二	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期三	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期四	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期五	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期六	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
星期日	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	