

# 健康膳食

让健康饮食对于您和您的家人与朋友来说变得更有兴趣、简单。



健康的饮食和营养膳食是支持健康成长和发育的重要步骤。这也可以降低患肝病的风险。

## 均衡膳食

摄入更多种类的食物：全麦谷物、水果、蔬菜、鸡蛋等蛋白质、瘦肉、豆类和鱼肉。

## 食物替代品

用蜂蜜或枫糖浆代替糖或甜味剂。把白米换成糙米或花椰菜米

## 创意饮食

尝试食用 – 植物性食物、纯素主义，素食，以植物为主的食谱来自其他文化的健康食谱

## 避免摄入以下食物：

高盐、高糖和高油



您有给别人的健康饮食建议或想了解其他人是如何保持肝脏健康的吗？

关注我们并与我们分享您的视频或图片。



了解更多详情，请访问：

[liverwell.org.au/your-liver/living-well/](http://liverwell.org.au/your-liver/living-well/)

也可查看我们的健康饮食：

LiverWELL 生活方式指南  
美味又简单的保护肝脏的食谱！

**Youth Central**

<https://youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/health>

或致电我们：

**LiverLine**  
1800 703 003

# 给青少年的健康生活指南

健康生活的四个领域

健康膳食



饮品意识



适量运动



稳定情绪



肝病影响着四分之一的澳大利亚人  
年轻时养成良好的生活习惯  
有助于保持肝脏健康！

您的肝脏有大约500种不同的工作让您的身体保持在最佳状态！

**LiverWELL**

# 饮品意识

避免或减少酒精和含糖饮料的摄入对您的肝脏是最好的!



饮料中可能含有很多糖分

- 软饮料(最多含有9茶匙的糖)
- 果汁(最多含有6.5茶匙糖)
- 调味牛奶(最多含有7茶匙糖)

拥有理性的饮品意识可以是健康、有趣和简单的

- 用一茶匙蜂蜜代替糖
- 减少或降低咖啡或茶中的糖分
- 随身携带水瓶
- 在水中加入水果或水果切块
- 选择低脂牛奶和酸奶做冰沙

想了解更多关于饮酒的信息, 还有对肝脏及健康的影响, 请访问以下网站:

**Better Health Channel - Alcohol & Teenagers**

[betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/alcohol-teenagers](http://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/alcohol-teenagers)

**Youth Central - Drugs and Alcohol**

[youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/health/drugs-and-alcohol](http://youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/health/drugs-and-alcohol)

**LiverWELL - Drink Aware**

[liverwell.org.au/your-liver/living-well/drink-aware/](http://liverwell.org.au/your-liver/living-well/drink-aware/)



# 稳定情绪

管理压力, 为自己腾出时间, 以及与人交往对您和您的肝脏都有益处。



对我们的心理健康来说, 良好的情绪可以改善我们的免疫系统, 营养吸收, 降低血压, 放松肌肉。

- 尝试正念冥想
- 做感兴趣的事情;听音乐,绘画,运动,
- 花时间与朋友和家人聊天或出去玩
- 保证充足的睡眠让身体得以恢复

工作、学习、人际关系和身份认同都会影响我们的身心健康。如果你开始感到沮丧, 请向朋友、家人和你能接受的健康专业人士求助。

如需更多提示和帮助

(包括专业帮助)

请查看以下网站

**Headspace**

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

**Smiling Mind**

[smilingmind.com.au](http://smilingmind.com.au)

**Beyond Blue**

[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)



# 适量运动

适当运动有助于改善您的整体健康, 并且对你的肝脏很有益处!



每天 30 - 60 分钟的运动会对身体有所帮助, 例如可以改善身体健康状况、提升幸福感、改善情绪并增强注意力及记忆力。无论您在哪里, 适量运动都可以既简单又有趣!

**在您的日常通勤中** • 在离学校或公司更远的地方停车或下车, 然后走完剩下的路 • 走楼梯而不是乘电梯或自动扶梯 • 搭乘公共交通时选择站立而非坐着

**上学或工作** • 在午休或休息时散步 • 举行站立会议或步行会议 • 在学习和工作中休息 5 分钟间隔

**在家或户外** 通过以下活动增加身体活动

- 打扫房子、花园
- 重量训练如深蹲、俯卧撑、瑜伽或普拉提、跳舞
- 室内运动

**户外** • 在散步、慢跑或骑自行车时与朋友聊天

- 加入体育俱乐部或 户外活动团体
- 在走路时听音乐/有声读物或广播

