

## 第五章

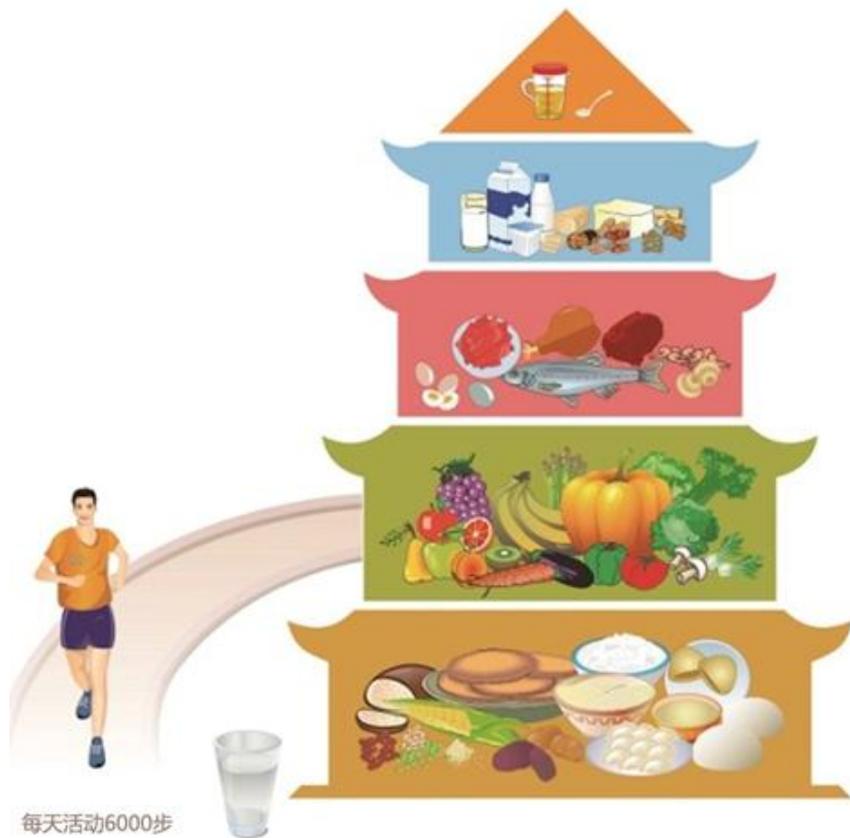
# 合理膳食

目录

生活方式

膳食宝塔

合理膳食







今天去商场，目标已不是纯粹地购物了，多半是吃喝与带孩子玩



网购是我们更加便捷的同时，人的活动也更加少了



一百多年前

一百多年后





我们失去了许多本该可以健身的机会



不知不觉中, 我们的健康就失去了



同样都是独轮车！咋就不一样呢？



当久坐成为习惯, 疾病就离我们不远了



编号：96692 红动中国 (www.redocn.com) 阿Q第二

当人类进入农业社会，富人们首先开始使用椅子了。到了工业革命期间，椅子开始成批生产，慢慢地进入了老百姓的家庭生活；从1900年开始，越来越多的人开始坐着工作和学习；进入到21世纪以后，80%的人是坐着工作、生活和娱乐，现代人平均每天坐13个小时以上！



1920's



*The first La-Z-Boy Recliner:*

1930's



*The 1930's saw an improved recliner mechanism.*

1940's



*Recliners were often offered with matching footrests.*

1960's



*Called the "miracle of chairs," The Recliner-Rocker sent sales soaring.*

1970's



*La-Z-Boy introduced the space saving Reclina-Way.*

1980's



*La-Z-Boy introduced an updated version of the Lectra-Lounger.*

1990's



In 1999 La-Z-Boy introduced the "Coolest Recliner in America"--The Oasis.



当人“窝坐”在椅子上时，核心（即腰和腹）肌肉放松，大的肌肉群（如腿部的股四头肌和臀部的髋部屈肌）都放松缩短。没有了身体随时的姿势和平衡调节，血流变慢；背部和臀部的血流因为体重的压迫更加缓慢；加上体重对腰脊的压迫，久而久之，各种毛病就蜂拥而至了。



世界卫生组织报告指出，每年有200多万人因久坐少动而死亡

上班族，算一算你一天坐着的时间有多少？



上班坐在电脑旁



下班坐在  
沙发上看电视

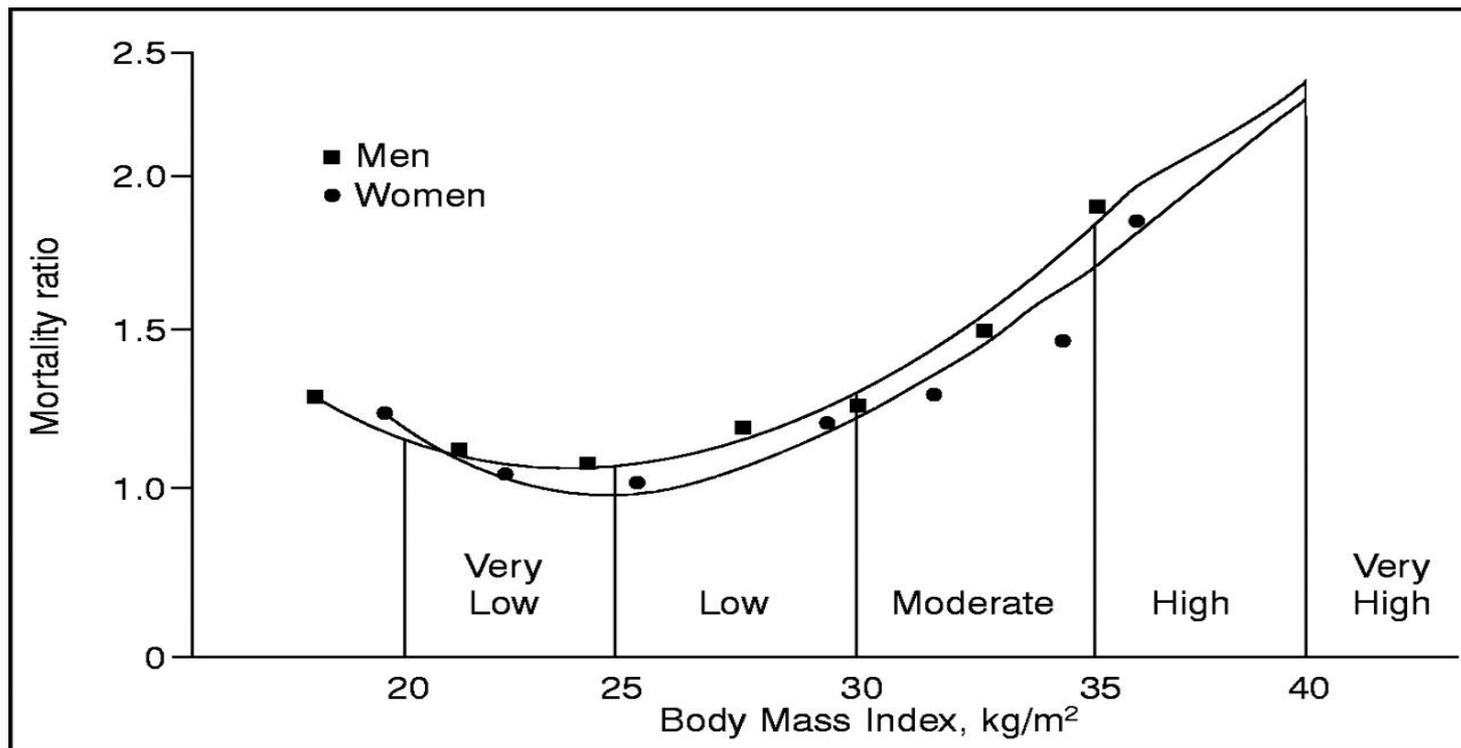


坐在各种场合  
进行交际

.....

上班族成了不折不扣的“坐族”

如果一个人早晨锻炼了1小时，一天中其它6个小时却都坐着不动，那么1小时锻炼带来的很多好处也就消失了。



BMI与死亡率之间的关系

*Data from Lew EA: Mortality and weight: insured lives and the American Cancer Society studies. Ann Intern Med 103:1024-1029, 1985.*

# 久坐 = 疾病?

血液循環減慢，大腦供血不足  
精神不振，哈欠連天

血液稠度增高，心肌收縮無力

心功能減弱，引發高血壓、動脈硬化等病症

腸胃蠕動減緩，消化功能減退  
易飽脹，且會有便秘痔瘡症狀

深度靜脈血栓 (Deep Venous Thrombosis)

肩頸痠痛

頸部、肩膀或肩胛骨處的酸痛

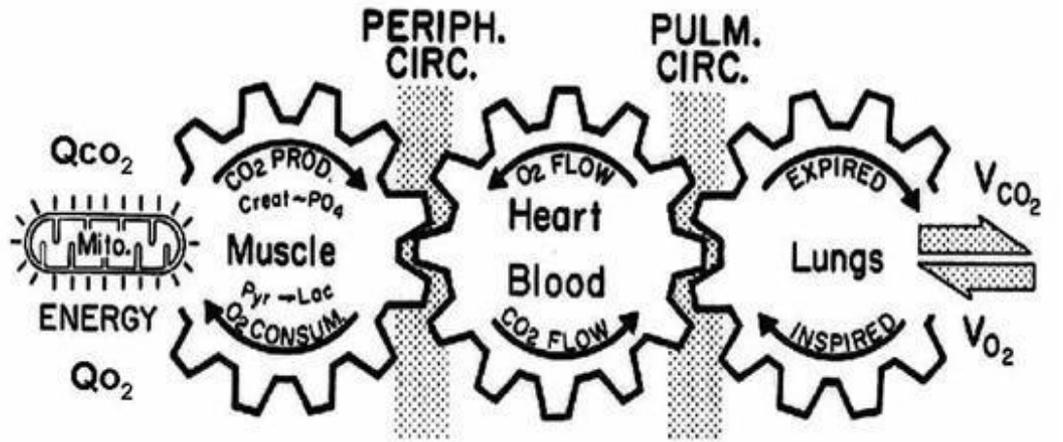
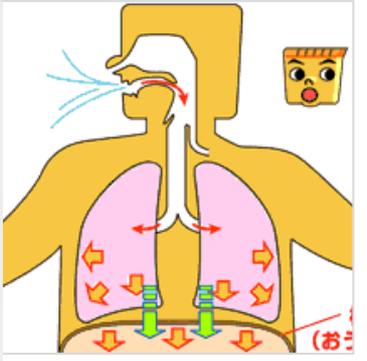
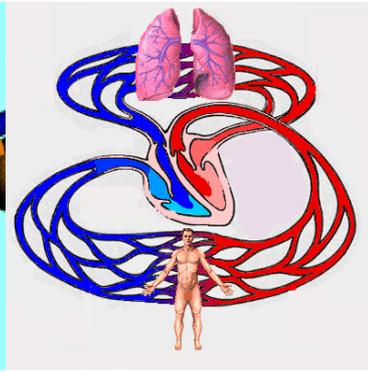
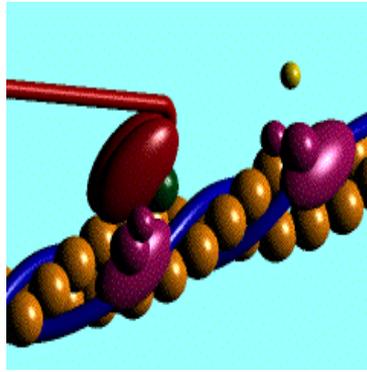
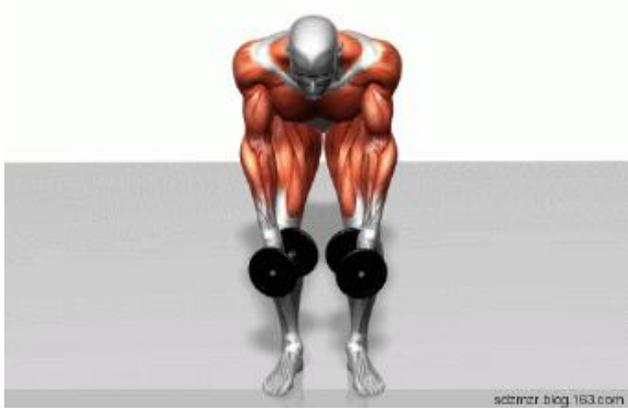
固定姿勢，脊椎緊張僵直

氣血不暢，容易疲倦

新陳代謝下降

每日卡路里消耗量降低，容易衍生肥胖及相關疾病

註：疾病發生的綜合因子很多，久坐占生活中很大一部分，卻常被忽視



肌肉与能量

心脏与血流

肺与呼吸

“运动是良药”  
(Exercise is medicine) ACSM 2010

运动带来的益处



日常体力活动

过度训练带来的伤害

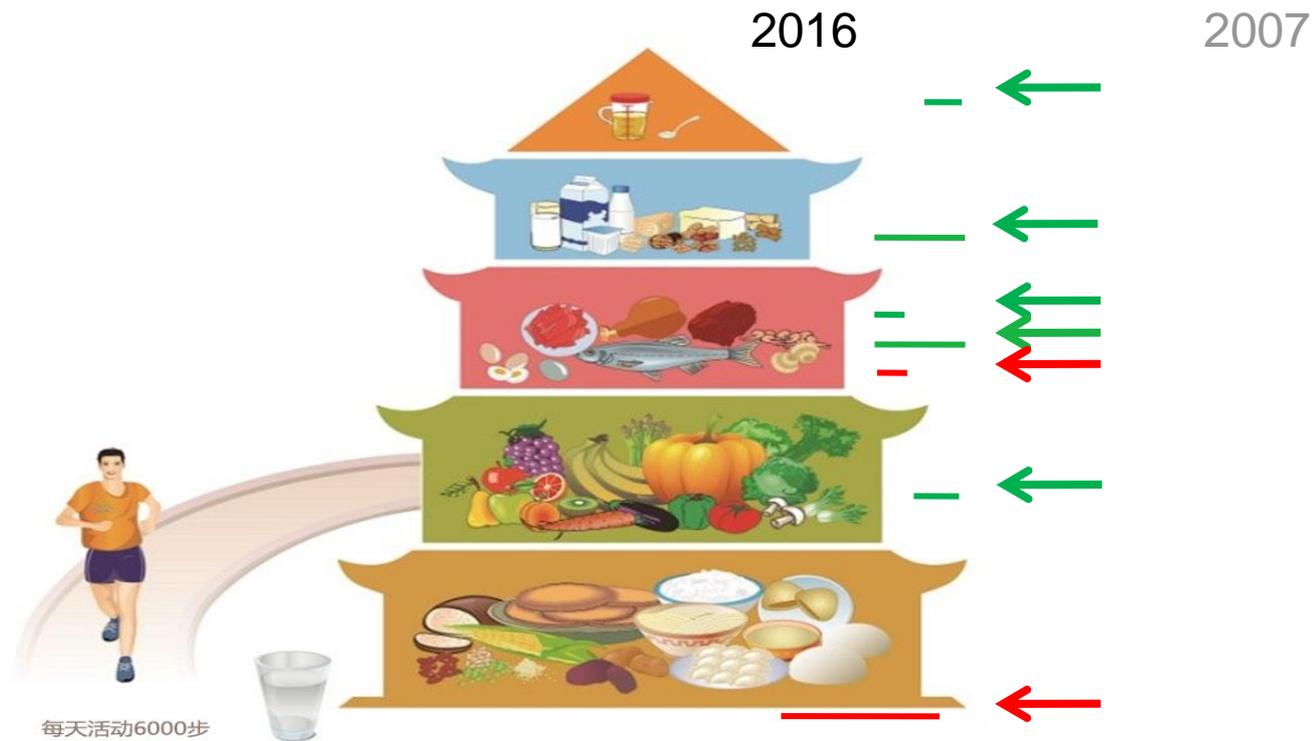
日常体力活动

健康体力活动

体育锻炼

运动训练

## 二. 平衡膳食



每天活动6000步，可以由下列形式替换

每日基本活动量 =2千步

+

自行车7分钟 =1千步

+

拖地8分钟 =1千步

+

中速步行10分钟 =1千步

+

太极拳8分钟 =1千步

## 中国居民餐盘中膳食平衡（2016）

### 1) 食物多样谷类为主

平均每天250-400g（每餐75-160g），其中全谷物50-150g（每餐15-60g），薯类适量。



### 3) 天天吃水果

多吃鲜水果，平均每天200-350g（每餐70-150g），果汁不能代替鲜果。

### 4) 吃适量鱼肉和豆类

动物性食物平均每天120-200g（每餐35-80g），优选鱼和禽，吃多种豆制品。

### 5) 一天一杯奶

选择多种乳制品达到300克鲜奶量（每餐100-120g）。



### 2) 餐餐有蔬菜

吃不同种类蔬菜，平均每天300-500g（每餐100-200g），每天吃5种以上，新鲜深色叶占到一半。



# 儿童平衡膳食算盘



# 他山之石



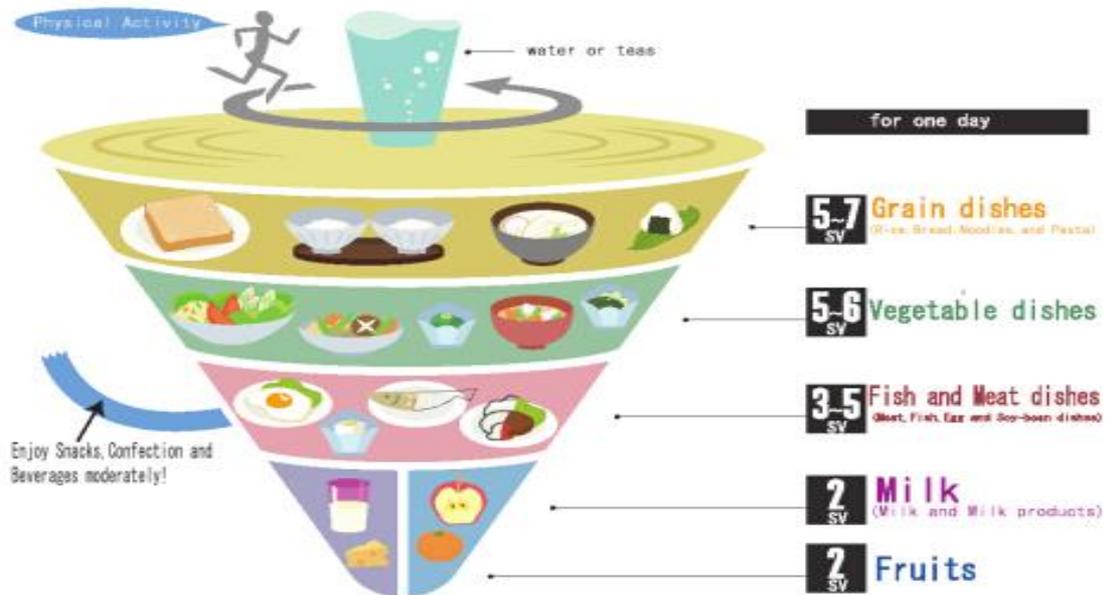
新加坡平衡膳食金字塔

# 台灣平衡膳食扇面



# Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

日本平衡膳食陀螺

# 韩国平衡膳食车轮



## 三. 膳食指南

### 既往膳食指南

#### 中国居民膳食指南1989版

#### 《中国居民膳食指南》1989年版

##### 推荐条目

- 一、 食物要多样
- 二、 饥饱要适当
- 三、 油脂要适量
- 四、 粗细要搭配
- 五、 食盐要限量
- 六、 甜食要少吃
- 七、 饮酒要节制
- 八、 三餐要合理

#### 中国居民膳食指南1997版

#### 《中国居民膳食指南》1997年版本

##### 推荐条目

- 一、 食物多样、谷类为主
- 二、 多吃蔬菜、水果和薯类
- 三、 常吃奶类、豆类或其制品
- 四、 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉；
- 五、 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
- 六、 吃清淡少盐的膳食
- 七、 如饮酒应限量
- 八、 吃清洁卫生、不变质的食物

#### 中国居民膳食指南2007版

#### 《中国居民膳食指南》2007年版本

##### 推荐条目

- 一、 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 二、 多吃蔬菜水果和薯类
- 三、 每天吃奶类、大豆或其制品
- 四、 常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉
- 五、 减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食
- 六、 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 七、 三餐分配要合理，零食要适当
- 八、 每天足量饮水，合理选择饮料
- 九、 如饮酒应限量
- 十、 吃新鲜卫生的食物

## 6 条核心推荐



谷类为主  
控制体重  
多吃蔬果、奶类、大豆  
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉  
少盐少油，控糖限酒  
杜绝浪费 兴

推荐一



食物多样，谷类为主

- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物
- 平均每天摄入12种以上食物，每种25种以上
- 每天摄入谷薯类食物250-400g，其中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g
- 食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征

## 推荐二



## 吃动平衡，健康体重

- 各年龄段人群都应天天运动，保持健康体重
- 食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡
- 坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步
- 减少久坐时间，每小时起来动一动

### 推荐三



### 多吃蔬果、奶类、大豆

- 蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入300–500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果，保证每天摄入200–350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。
- 经常吃豆制品，适量吃坚果。

## 推荐四



适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量
- 每周吃鱼280-525g，畜禽肉280-525g，蛋类280-350g，平均每天摄入总量120-200g
- 优先选择鱼和禽
- 吃鸡蛋不弃蛋黄
- 少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品

## 推荐五



## 少盐少油，控糖限酒

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g
- 控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下
- 每日反式脂肪酸摄入量不超过2g
- 足量饮水，成人每天7-8杯（1500-1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料
- 儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g

推荐六

~~浪费~~

杜绝浪费，兴新食尚

- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费
- 选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透
- 学会阅读视屏标签，合理选择食品
- 多回家吃饭，享受食物和亲情
- 传承优良文化，兴饮食文明新风

网上咨询

http://dg.cnsoc.org/index.html

中国居民膳食指南  
The Chinese Dietary Guidelines

我要建议 | English

首页 专家委员会 历史 指南2016 文献资源 图示和工具 支持和贡献单位 关于我们 联系我们

平衡膳食、适量运动  
Balanced Diet & Moderate Exercise

工作动态 更多...

- 专家解读|学龄儿童膳食指南核心信息 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（一）：食物多样，谷... 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（三）多吃蔬果、奶类... 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（五）少盐少油，控糖... 2016-09-30
- 《中国居民膳食指南》2016收藏版！核心推荐... 2016-05-12
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐一：... 2016-07-05
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐三：... 2016-07-05
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐五：... 2016-07-05

膳食指南专项基金

- 专家解读|老年人膳食指南的要点和操作指导 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（二）：吃动平衡，... 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（四）：适量吃鱼、蛋... 2016-09-30
- 专家解读|新版膳食指南（六）：杜绝浪费，兴... 2016-09-30
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐 2016-05-12
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐二：... 2016-07-05
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐四：... 2016-07-05
- 《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐六：... 2016-07-05

搜索推荐 中华医学杂志 中国营养学会 中国居民膳食营养素参考摄入量 中国食物成分表 中国居民膳食指南2015 中国小豆类名包 苦练太极八年复仇 江苏高考减招 校长称死个人没事 主人猝死被狗咬尸

今日特卖 20:06 2017/2/12