

# 大学生日常饮食与健康

作者：邢甜甜 136410073





◎ 饮食（又称“膳食”）是指我们通常所吃的食物和饮料。所有的食物都来自植物和动物。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。合理的饮食充足的营养，能提高一代人的健康水平，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。不合理的饮食，营养过度或不足，都会给健康带来不同程度的危害。



◎ 营养是健康的根本，食物是营养的来源。科学饮食是人类健康长寿的基础和保证，20岁左右的大学生正是身体发育趋于成熟的关键时期，但日常生活中存在一些不良的日常饮食习惯给他们的健康带来了不良影响。



# 大学生十大不良饮食习惯

## ◎1.不吃早餐。

长期不吃早餐的人，胆汁发生变化，胆汁浓缩胆固醇积累在胆囊中形成胆结石，易患心肌梗塞，因早晨胃是空的，体内会形成更多的日型血栓蛋白，能导致血栓形成，诱发心肌梗塞，还会引起代谢失调而肥胖。即会出现这种说法“不吃早餐会变胖”。

## 2.电视佐餐，食不知味

◎不少同学吃饭时长盯着手机或电脑屏幕，嘴巴做着机械式的咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。长此以往，就会引起肠胃消化道疾病。还会让部分中学生与父母缺乏沟通，成为一个既不健康也不快乐的人。

## 3.偏食肉和蔬菜，很受伤

◎谁都知道偏食有坏处，那么坏处有哪些呢？只吃肉不吃菜会造成个头上的矮小，健康状况也不好，便秘，气色不好，易患呼吸道疾病；而只吃菜不吃肉的孩纸各项发育指标同样不理想，营养不良，易感冒，身体抵抗能力差。



### 3.零食当正餐，上课昏昏然

◎如今的零食明目繁多，包装考究，惹得学生心头痒痒，加之“减肥”思想作怪，校园出现“零食当正餐”这一现象也就不足为怪了。零食过量会影响食欲，妨碍正餐的摄入量，从而影响身体正常功能的发育。

### 4.电脑好玩，肠胃受伤害

◎现在大多数同学都把课余时间用在电脑前，使肠胃功能消退，另外大多数上网的同学对饮食没有选择，食物营养摄入不足。



## 5.经常熬夜，坏处多多

◎现在大学生经常熬夜，平均睡眠时间都在22:30之后，熬夜会造成视力变差，免疫力低下，记忆力越来越差，长期下去，会造成胃功能紊乱。

## 6.碳酸饮料饮用多，肠胃受害

◎喝太多碳酸饮料，释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱，还可能导致肥胖。



## 7.长吃油炸食品，健康隐患潜伏

◎大多数同学都很喜欢吃油炸食品，譬如油条、炸鸡翅等。虽然味道不错，但多吃会对我们的健康造成影响。经常食用油炸食品容易造成血脂高、使人得高血压病。另外，油炸食品大多油腻，不易消化，易引起肥胖，还容易患上胃病。

## 8.嗜饮咖啡，疾病浅中藏

◎喝咖啡过多易患心脏病，咖啡中含有高浓度的咖啡因，会使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高。



## 9.睡前吃东西， 机体负担重

◎临睡前吃点心、零食，容易摄入过多的热量，超过机体的需要，多余的热量会转化为脂肪而储存于体内。因此，为了你的体态美和健康，睡前尽量不要再进食。

## 10.不良膳食搭配， 健康有隐患

◎很多同学由于不知道有些食物是不能搭配在一起吃的，错误的搭配会对健康造成影响。譬如：鸡蛋是不能和豆浆搭配在一起的，这是因为豆浆中含有一种特殊物质叫胰蛋白酶，它与蛋清中的松卵蛋白相结合会造成营养成分的流失。

# 生活小建议：

- 1.最好吃早餐，不吃早餐的同学更应该早晨喝一杯温开水，最少300ml,作用是稀释胃液，晚睡前也最好喝一杯温开水，作用是稀释血液粘稠度，同时利于睡眠中的机体代谢。
- 2.专心吃饭，慢嚼慢咽。
- 3.饮食均衡，荤素搭配。
- 4.减少上网时间，减少电脑对人体的辐射。  
(可在电脑旁放一盆仙人掌，减弱对人体的辐射)
- 5.保持正常作息，尽量不要熬夜。

# 生活小建议：

6.少喝碳酸饮料，多喝开水。

7.不宜长期食用辣味，熏制，腌制食品以及油炸食品。

8.少喝咖啡，可尝试喝茶，最好喝牛奶，益处多多。

9.临睡前少吃东西，可适当充点麦片，不宜吃得过饱。

10.注意常见的饮食相克，例如：香蕉土豆不宜同吃，虾和高维生素c的食物不能同吃。

# 健康饮食口诀

一杯奶类强骨骼，二个生果抗病魔  
三碗谷类充体力，四杯清水要乘双  
五两肉类健肌肉，六两瓜菜便通畅  
油盐酱糖少用佳，进食定时又定量  
均衡饮食做得到，老当益壮笑呵呵



# 保持正确的饮食习惯

早上吃的像皇帝，  
中午吃的像贫民，  
晚上吃的像乞丐。

健康養生很重要

别让错误的饮食习惯伤害了你的健康

科学饮食踏上保健养生之道

只爱你

1. 世dê 姊妹

我們啱愛.

时间見證

# 谢谢观看

