

饮食营养与健康



内容概要

1

何谓营养

2

饮食习惯

3

饮食中存在的问题

4

合理的膳食结构

何谓营养？

- 营养--- 用食物或食物中的有益成分谋求养生。
- 包括吃什么？ 怎么吃？



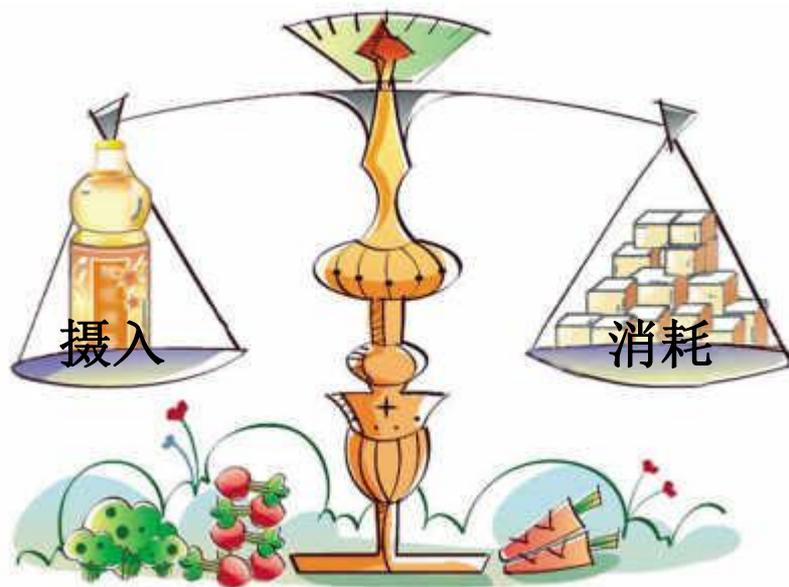
这些饮食习惯你有吗？

- 1、无肉不欢偏执型
- 2、超市当厨房方便型
- 3、夜宵补偿放纵型
- 4、早餐屏蔽型
- 5、向食物寻求安慰狂吃型
- 6、一心多用散漫型
- 7、暴饮暴食紧张型

- 1、定时定量
- 2、细嚼慢咽
- 3、吃饭时不说话不出声
- 4、爱惜粮食
- 5、不挑食、不偏食
- 5、少吃零食
- 7、不边走边吃
- 8、少喝饮料多喝白开水
- 9、不吃不合格食品

饮食中存在的问题

- 一、不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量
- 二、缺乏锻炼



我怎么又胖了~~~



合理的饮食结构

- 1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 2. 多吃蔬菜水果和薯类
- 3. 每天吃奶类、大豆或其制品
- 4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 6. 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 7. 三餐分配要合理，零食要适当
- 8. 每天足量饮水，合理选择饮料
- 9. 饮酒应限量
- 10. 吃新鲜卫生的食物

合理膳食四句话



科学选购燕麦片小知识

燕麦片作为优质的膳食纤维来源，不仅可以补充膳食纤维还可以降低血脂保护心脏。



《牛奶高钙醇味麦片·基本属性》

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| 【产品名称】： 牛奶高钙醇味麦片 | 【规格】： 420g/盒 (30g*14小包) |
| 【配料】： 燕麦片、大豆、白砂糖、麦芽糖精、乳粉等 | ← |
| 【生产日期】： 每批次生产日期不同，保证都是新的 | 【储存方法】： 储存在低温干燥处 |
| 【保质期】： 12个月 | 【生产许可证】： QS330707010006 |





产品名称：美国桂格 快熟燕麦片 无糖

产地：加拿大

产品规格：2.5kg/袋

保质期限：18个月

存储方法：避光干燥

配料表：100%纯燕麦片

食用方法：用水或牛奶快煮一分半钟即可

(如用冲泡方式，请用沸水进行冲泡)

产品特点：快煮快熟，更加方便快捷烹制。

纯无糖添加，零含量。

环保防潮设计、纸袋包装。

低脂，无糖，想要保持身材女士、男士首选。

极适合糖尿病人食用。



2、多吃蔬菜、水果和薯类

- 蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其它生物活性物质。
- 多吃蔬菜和水果可以预防慢性病。
- 不能完全相互替代（水果中的糖、有机酸及果胶等比蔬菜丰富）。



3、每天吃奶类、大豆或其制品

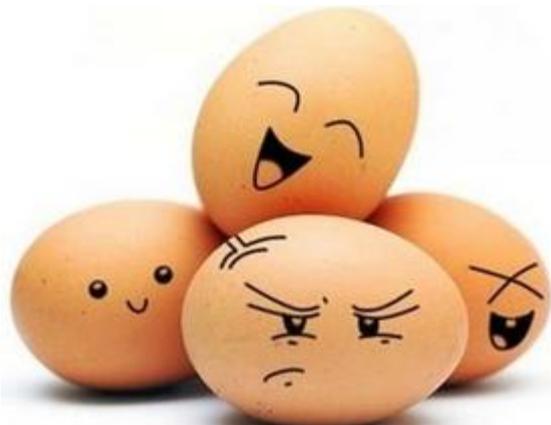
- 奶类含钙量高，是天然钙质最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。
- 豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。



4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源。

蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个。



补充蛋白质，你会选择哪一个？



蛋白粉不宜用热水、果汁冲服，建议运动后**30分钟到1小时**之间温开水服用。



5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

膳食不应太油腻、太咸或含过多动物性食物及油炸、烟熏食物。每人每日食盐用量不超过6克为宜。除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品 and 含钠的加工食品等。吃盐过多会增加患高血压病的危险。



6. 食不过量，天天运动，保持健康体重

目前我国大多数成年人身体活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗体力的活动。

建议大家每天进行累计相当于步行**6000**步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行**30**分钟中等强度的运动。



7. 三餐分配要合理，零食要适当

- 定时定量的用餐习惯更有助于身体对各种营养的消化和吸收。三餐提供的能量分别占全天总能量**30%**、**40%**和**30%**。



8. 每天足量饮水，合理选择饮料

- 水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，其需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素影响。
- 在温和气候条件下生活的轻体力活动成年人每日至少饮水1200mL（约6杯）；饮水应少量多次，要主动，不应感到口渴时再喝水。



9、饮酒应限量

- 白酒除能量外，不含其他营养素。过量饮酒增加患高血压、中风等危险。
- “建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g。”

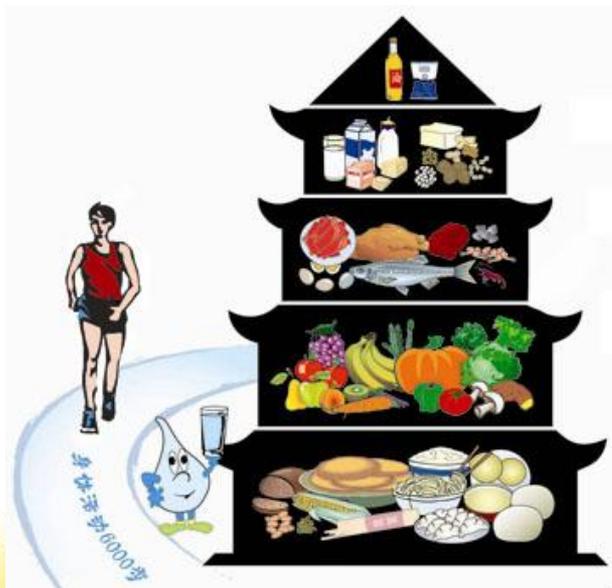


10. 吃新鲜卫生的食物

应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生要求的食物。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。



平衡膳食宝塔



在应用平衡膳食宝塔时，要注意以下几点

1. 确定你自己的食物需要
2. 同类互换，调配丰富多彩的膳食
3. 要合理分配三餐食量
4. 要因地制宜充分利用当地食物资源
5. 要养成习惯长期坚持

不可不知的饮食常识

- 1、常吃宵夜会得胃癌；
- 2、经常不吃早饭会得胆结石
- 3、一天不要喝两杯以上咖啡；
- 4、早上起来先喝一杯温开水；
- 5、睡前三小时不要吃东西；
- 6、天天喝水八大杯，少喝奶茶；
- 7、最佳睡眠时间晚上十点到凌晨六点；
- 8、一天保证八小时睡眠，午睡半小时；
- 9、正确饮食习惯：早上吃的像皇帝，中午吃的像平民，下午吃的像乞丐。

谢
谢！

人间未尝无患，
众人以爱圆之

天空也曾有缺，
女娲练石补之

