

大学生 饮食与健康



草莓、葡萄、葡萄干、樱桃（但不要吃得太多，多了铅超标）、大蒜、洋葱、花椰菜、卷心菜、生的菜心、西兰花、阿司匹林、绿茶、胡萝卜、番茄、大豆、柑橘类、海洋蔬菜（如海带、紫菜）、麦胚芽、豆胚芽、柠檬、豆类.....

防癌的食物：



刮油类食物：

黄瓜、茄子、绿豆、香菇、番茄、山楂（饭后服用）、苹果、冬瓜.....



9种难消化的食物

3~生洋葱

1~冰淇淋



2~奶油土豆泥



4~辛辣食物





5~巧克力



7
~
柑橘
汁



6~油炸食物



8~豆类



9~西兰花和卷心菜

世界卫生组织WHO公布的全球十大垃圾食物：

- 油炸类食品
- 腌制类食品
- 加工类肉食品
- 饼干类食品
- 汽水类食品
- 方便类食品
- 罐头类食品
- 话梅蜜饯类食品
- 冷冻甜品类食品
- 烧烤类食品

ID:20080907022832
www.ccpic.com



这些食品危害人们的健康，对人们危害极大。

一、油炸类食品：

- 导致心血管疾病元凶(油炸淀粉)
- 含致癌物质
- 破坏维生素，使蛋白质变性



卫生部建议，公众在日常生活中应尽可能避免连续长时间或高温烹饪淀粉类食品；提倡合理营养，平衡膳食，改变以油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯，减少因丙烯酰胺可能导致的健康危害。



二、腌制类食品：

- 导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌
- 影响粘膜系统（对肠胃有害）
- 易得溃疡和发炎 如榨菜



常食油腻者、大病初愈或患小病而胃口不佳者，尤其适合食用。糖尿病患者，孕妇要尽量少吃榨菜，慢性腹泻者忌食。在肾功能衰竭又有高血钾的病人,必须戒水果和其它高钾食物,如番薯、土豆、笋、香菇、白菜、榨菜、豆类、花生和核桃等。



三、加工类肉食品

- 含三大致癌物质之一：
亚硝酸盐（防腐和显色作用）
- 含大量防腐剂（加重肝脏负担）



防腐剂都是由人工合成的，使用不当会产生一定副作用，长期过量摄入绝对会对身体健康造成损害。如摄入过多的防腐剂，轻则会引起流口水、腹泻、肚痛、心跳加快等症状；重则会对胃、肝脏、肾脏造成严重危害，更会增加癌症的罹患率。

请注意，我国严正规定：婴幼儿食品中严禁使用任何人工合成色素。



四、饼干类食品

- 食用香精和色素过多
（对肝脏功能造成负担）
- 严重破坏维生素
- 热量过多、营养成分低



欧洲8个国家联合开展的多项有关反式脂肪酸危害的研究显示，对于心血管疾病的发生发展，反式脂肪酸负有极大的责任。它导致心血管疾病的几率是饱和脂肪酸的3~5倍，甚至还会损害人的认知功能。此外，反式脂肪酸还会诱发肿瘤（乳腺癌等）、哮喘、2型糖尿病、过敏等疾病，对胎儿体重、青少年发育也有不利影响。



五、汽水类食品

- 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙
- 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐



美国哈佛大学经调查发现，经常大量饮用碳酸饮料的青少年、特别是女孩，其发生骨折的危险是其他青少年的3倍。研究人员认为，其中的原因可能在于碳酸饮料中所含磷酸成分影响了骨质沉积，从而对骨骼生长产生了副作用。碳酸饮料除了在炎热的天气时，有较好的解渴作用外，对人体几乎没有什麼好处，多喝更有坏处



六、方便类食品

- 盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）
 - 只有热量，没有营养
- 久吃方便面会带来危害：

(1)营养不全面方便面的主要成分是面粉和油脂，此外调味包内还有些味精、食盐、油脂、辣椒粉等。

(2)过氧脂质有害健康。

方便面最好冲水后把面汤倒掉，再续上水或汤，以减少盐分和其他有害物质。最好不要把调味品全部放入，只要放一半。正常成年人每周吃1~2包并无大碍,但方便面只适于救急，一天最多吃一次，不能天天吃。



七、罐头类食品

- 破坏维生素，使蛋白质变性
- 热量过多，营养成分低

罐头中加入添加剂是为了使食品的味美，在加工过程中，罐头中加入的添加剂包括香料、色素、人工调味剂等，对小儿有害。

因此，目前市场上的罐头类食品，在营养和卫生方面都存在一定的缺陷，不能代替新鲜的蔬菜和水果，儿童不适合大量吃罐头。



八、话梅蜜饯类食品

- 含三大致癌物质之一：
亚硝酸盐（防腐和显色
作用）

含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺；含有香精等添加剂可能损害肝脏等脏器；含有较高盐分可能导致血压升高和肾脏负担加重。



九、冷冻甜品类食品

- 含奶油极易引起肥胖
- 含糖量过高影响正餐

如果吃雪糕吃多了的话，还会对胃不好。一次性吃几根或几盒那么会影响人体内部运动的流程，引起拉肚子.....



十、烧烤类食品

- 含大量“三苯四丙吡”
（三大致癌物质之首）
- 1只烤鸡腿=60支烟毒性
- 导致蛋白质炭化变性
（加重肾脏、肝脏负担）



此外，据近年美国一项权威研究结果显示，食用过多的烧煮熏烤太过的肉食将受到寄生虫等疾病的威胁，甚至严重影响青少年的视力，造成眼睛近视。



大学生膳食指南

- 1、食物多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜，水果和薯类；
- 3、每天吃奶类，豆类；
- 4、适量摄入鱼，禽，蛋，瘦肉；
- 5、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、如饮酒应适量；
- 8、合理分配三餐；
- 9、吃清洁卫生，未变质的食物。



考试期间饮食要求：

- 确保饮食卫生
- 确保营养充足
- 确保高质量的睡眠

- 早餐要吃好
- 午餐要吃饱
- 晚餐要吃巧

● 考试期间饮食四忌：

- 忌考前大补
- 忌肉类唱主角
- 忌食谱变化大
- 忌早晨空腹喝牛奶

科学减肥:

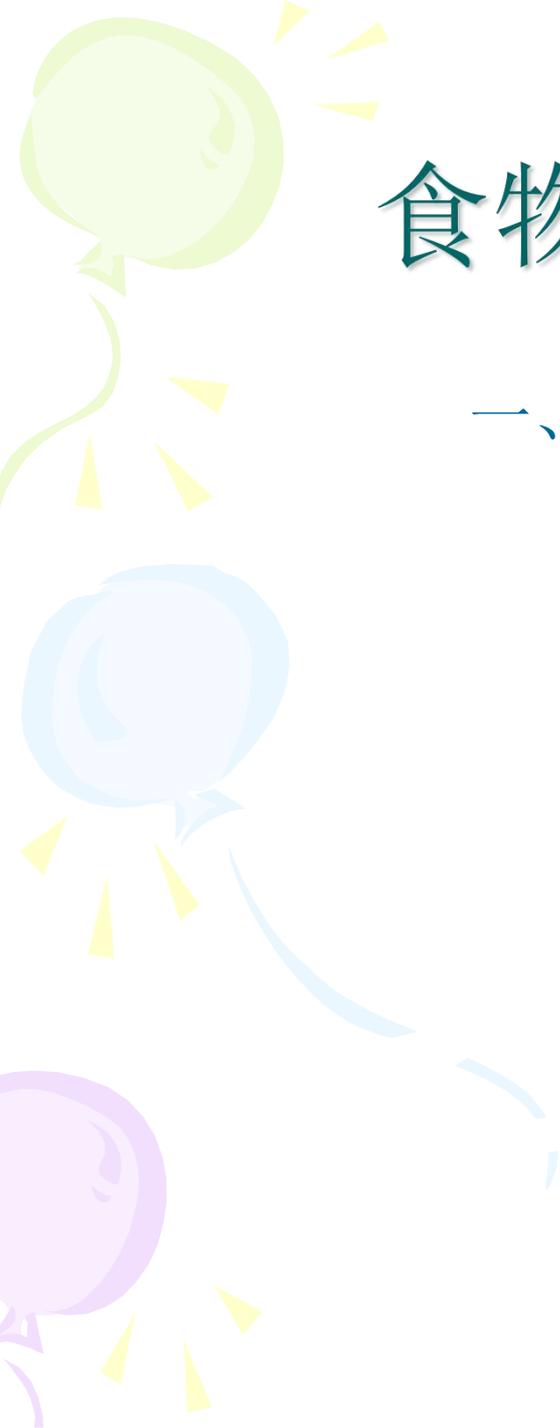
- 保证充足睡眠
- 保持合理饮食
- 坚持天天运动



养成良好的饮食习惯很重要：

- 1~定时定量；
- 2~食物多样不偏食；
- 3~心情舒畅；
- 4~细嚼慢咽；
- 5~少吃烧烤油炸食物；
- 6~合理节制饮食；
- 7~进食前洗手。





食物中毒的预防和救助

一、食物中毒的特点和分类：

（一）食物中毒的特点

- 1、潜伏期短而集中
- 2、具有相似的临床症状
- 3、发病与食物有关
- 4、不具有传染性

(二) 食物中毒的分类

- 1、细菌性食物中毒
- 2、真菌性食物中毒
- 3、动物性食物中毒
- 4、植物性食物中毒
- 5、化学性食物中毒



二、食物中毒的预防：

- 1、养成良好的卫生习惯
- 2、选择经过安全处理的食品
- 3、在食用前要彻底清洁食品
- 4、不吃剩饭菜
- 5、避免进食有毒有害物质





三、食物中毒的救助：

- 立即停止食用可疑食物
- 发现中毒及时催吐
- 服用时间较长及时导泻
- 科学方法及时解毒
- 及时就诊

Thank you