

饮食与健康讲座ppt课件

一、谈谈营养与健康关系的认识

1.人体健康的影响因素很多，但饮食是最重要的影响因素之一。

主要因素有：遗传因素（对环境的适应能力强弱）、环境因素（家庭、水质、空气、电磁辐射）、心理因素（对自身、家庭、社会的心理反应）、社会因素、饮食因素、生活方式、生物因素、经济条件，等等。

这些因素中最易影响的、自我能控制的是饮食因素。

2. 饮食营养对健康的重大影响没有被社会所认识。

- 有些疾病是可以预防的，但有的人是没有预防而发病。现代医学已经对许多疾病的发生归转有了很深的认识，对其预防措施也比较清晰，但是，从目前情况看预防疾病还是一句空话。

- 防重于治的观念在大多数人的心目中还很薄弱。不重视查体，不重视出现的疾病信号。任其发展。最终导致不可逆转的结果。
- 所以，这个行业中大有前途，而我们在这个行业可以八仙过海，各显神通，施展才华。但需要付出艰苦的努力，没有现成路子可走。

3.不要对我们这个行业抱有过于乐观的奢想

- 不要相信搞营养专业就能一夜暴富，现在没有哪个行业是绝对冷门，未被开发的处女地。
- 目前营养健康行业的服务系统还没有形成，还属于黎明前的黑暗。还需要大家一起探索。
- 但也不要过分悲观，只要我们努力，会有发展的。
- 光靠营养这块牌子就能找到好职业，有较高的收入是不现实的。
- 因此，大家要努力学习钻研营养健康专业的知识，才能有前途。

二、饮食对健康的双重作用

1. 补充人体生命活动的基质

一个有生命的人离不开食物。生命体也是一个充满复杂而有序化学反应的机体。这些化学反应一刻也不能停止。这些复杂而有序的化学反应底物就是靠食物来供应。所以，我们吃的是食物，需要的是营养素。

化学反应公式是



化学反应产生能量，这些能量再促进化学反应、组织器官的活动或体力活动

营养素主要包括如下类别。

- ◆ 碳水化合物 五糖、六碳糖、双糖、多聚糖、膳食纤维等
- ◆ 蛋白质 二十余种氨基酸和其它物质
- ◆ 脂肪 中性脂肪 类脂（磷脂、胆固醇和脂蛋白等）
- ◆ 矿物质 常量元素 微量元素
- ◆ 维生素 水溶性 脂溶性
- ◆ 水、氧气
- ◆ 许多食物中的功能性物质，也放在营养健康行业中研究的应用。

2.致病作用

- ❑ **食物营养素缺乏和过剩致病。没有对健康百利而无一害的营养素，所以，摄入体内的营养素少也致病，多也致病，没有多多益善的营养素，我们可以纠正那些营养价值品销售商们不切实际的谎言。**

2.致病作用

- ❑ **有害化学物质致病。主要是水和食物的污染。农药、防腐剂、色素、亚硝酸胺、2.3 一苯并芘，等等。它们对健康的危害，一是损害组织器官（心脏、肝、肾、脑、造血免疫）功能，二是致癌。**

2.致病作用

- ❑ **有害微生物致病。许多致病微生物性疾病包括传染病是通过饮食途径进入体内的。如：阿米巴原虫、蛔虫等寄生虫、有害细菌、甲肝病毒脊髓灰质炎等。我们可以通过学习饮食卫生知识，保持良好的饮食卫生习惯，切断微生物从口入的途径而预防疾病。**

2.致病作用

- ▣ **物理因素致病。食物太烫、硬、粗、太凉等，也可增加慢性病发病概率。**

三、如何做到合理膳食

什么是合理营养？全面而平衡的营养。每日膳食中各种营养素种类齐全、数量充足、相互间比例恰当。基本要求：

- **必须供给人体需要的各种营养素和热能；**
- **保持各种营养素间的比例平衡；**
- **食物的储存、加工烹调合理；**
- **食物应对人体无毒害；**
- **膳食制度合理。**

如何实现营养平衡，中外营养学家动了不少脑子。先后提出多种方案，如中国居民膳食指南。

膳食指南 (dietary guideline) 是针对各国各地区存在的问题而提出的一个通俗易懂、简明扼要的合理膳食基本要求，是一个有效的宣传普及材料。主要内容如下：

1. 食物多样，谷类为主；
2. 多吃蔬菜、水果和薯类
3. 常吃奶类、豆类或其制品
4. 经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少肥肉和荤油；
5. 食量、体力活动要平衡，保持适宜体重；
6. 吃清淡少盐的膳食；
7. 如饮酒应限量；
8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

还是很笼统，有没有具体点的？有！膳食宝塔

1.吃什么？

- 普通人，以膳食宝塔为基础
- 特殊人群，根据个体情况进行指导
- 具体情况具体对待，因人而宜，千万不要千篇一律
- 中国居民膳食宝塔的食物组成共五类，每一食物种类我们是清楚的。第一类是油脂类，第二类是豆、奶类，第三类是动物性食物类，第四类是蔬菜水果类，第五类是主食类。这是我们制定食谱、指导一切人群或个体饮食的基础。

对中国居民膳食宝塔的理解

油脂类：主要是植物油。种类很多。尽量避免动物性脂肪。食用的主要目的是补充必需脂肪酸、脂溶性维生素、调整体内脂肪代谢和脏器功能、提供能量、减少体内不需要的脂肪的聚积等。

条件好的可食用橄榄油。

日需要量？

对中国居民膳食宝塔的理解

豆、乳品类：这里主要介绍大豆类食物。乳品类放到动物性食物介绍。豆类主要包括黑豆和黄豆，其它豆类不属本范围。大豆对健康的保健作用是非常大的，含有丰富的蛋白质、维生素、钙、膳食纤维、多糖、多肽类、酮类等生物活性物质，前几天达能营养通讯就专门有一个专题介绍，对于减少癌症、糖尿病、心脑血管病、脂肪肝、肥胖病、骨质疏松、改善老年妇女激素减退变化、保护组织器官的功能等，都有明显效果。堪称保健精品。日食入量？

对中国居民膳食宝塔的理解

动物性食物：主要补充优质蛋白质和一些动物性食物含量丰富的营养素。长期素食并不能长寿

牛奶，每天一袋最好酸奶；

禽蛋每天一个，不会增加胆固醇

水产品，补充DHA，能使人更聪明

羊肉补充肉毒碱

畜肉，补充维生素B12、锌等

提高蛋白质生物化学价的原则有三条

纠正反对食牛奶、素食等错误言论。日食入量？

对中国居民中国居民膳食宝塔的理解

谷类：主要补充碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素。

不要过度淘洗；

不要过于精细

不要过于限量

不要过于偏挑

纠正多食主食易得糖尿病的错误认识
日食入量？

对中国居民膳食宝塔的理解

蔬菜水果类。低热量，高保健作用食物。主要补充膳食纤维（与谷类的膳食纤维有区别）、维生素、矿物质、保健因子。防癌、心脑血管病、糖尿病、消化系统疾病等

绿色食物含有大量的叶酸，红紫色食物，含有大量抗氧化物质，红黄色含有大量胡萝卜素等。

特别是蕈类食物，也是保健精品。

对中国居民膳食宝塔的理解

每天盐吃多少？过多对健康有什么影响？

不吃盐行不行？体内会缺钠吗？

条件好能不能加点坚果？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/188014032131006116>