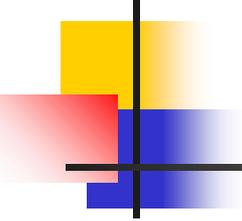
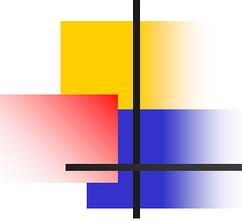
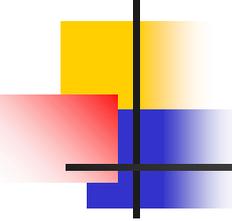


关于科学饮食健康生活

- 
- 俗话说：“民以食为天,食以安为先。”
“人是铁,饭是钢,一顿不吃心里慌。”
生活中,吃饭是第一件大事,现代人对食物的要求不仅是要吃出滋味,更要吃出健康、吃出美。如何吃出健康、吃出美,是现在人们更多关注的一个话题。

- 
-
- 进入21世纪，为了避免走饮食不科学的老路，减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”，营养学家呼吁大众采用科学的饮食方法。其要点如下：



1. 饮食要多样化

- 为维护人类的生长发育与健康，人体至少需要七大类营养素：即蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水及膳食纤维等。各种食物所含的营养成分不尽相同，合理的搭配菜肴，不但可得到营养互补，获得人体需要的各种各样营养，还有利于体内酸碱平衡，使新陈代谢保持在最佳状态。

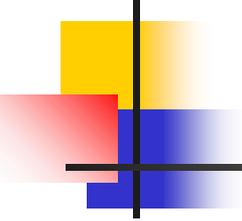
2. 多食用含大量纤维的碳水化合物

- 每天摄入的热量大部分都来自碳水化合物，如面包，面条，大米，谷物和土豆。食用糖和其他甜味剂会提供大量体内不需要的热量对健康有害。

3. 多吃水果和蔬菜

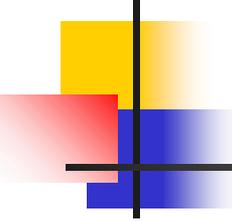
- 我们每天应该吃五种不同的蔬菜，来摄取不同的营养。多吃蔬菜和水果，可以减轻癌症与心脏病的风险。建议你，把蔬果放在最容易看到、随手可以拿到的地方，也可以把蔬果切丁，当做点心，代替会令你发胖的饼干、零食。





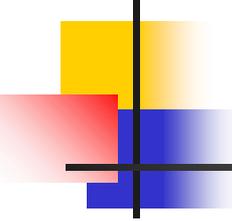
4. 保持适宜的体重

- 适宜的体重取决于很多因素，如：性别，年龄和遗传。体重偏胖的人容易危及身体健康，例如：心脏病或癌症。过多的摄入食物，更会使卡路里偏高，导致肥胖。经常运动是增强我们的体质和抵抗力的一个很好的方式，经常运动和少吃食物可以减轻我们的体重。



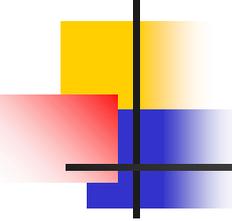
5. 合理的饮食

- 如果养成合理的饮食习惯，我们便可以轻松的吸收到所有食物的营养。**100克**肉，少量水果，一点主食都是我们可以享受的美味。合理的饮食可以满足机体对营养素的需求，可以起到调节情绪，愉悦心情，美貌修饰，减肥健身，预防疾病，增进健康。会进一步提高你的生活质量的作用。



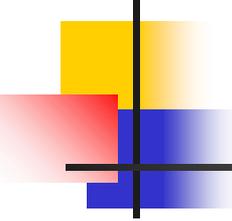
6. 均衡营养

- 吃早餐会使我们更好的摄入营养，解除饥饿。平衡膳食需要同时在几个方面建立起膳食营养供给与机体生理需要之间的平衡：热量营养素构成平衡，氨基酸平衡，各种营养素摄入量之间平衡及酸碱平衡，动物性食物和植物性食物平衡。否则，就会影响身体健康，甚而导致某些疾病发生。



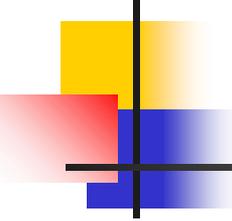
7. 补充足够的水份

- 我们每天至少喝**1.5**公升的水，水份能很自然地抑制你的食欲并加强脂肪代谢的功能，人体水份摄取不足时，肾脏就无法正常运作，当肾脏功能有问题，便会将废物累积到肝脏。累积过多废物的肝脏，不能**100%**的正常运作，会累积越来越多的脂肪。



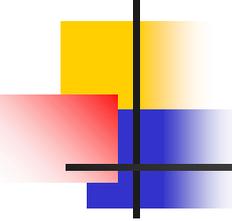
8. 运动

- 适当的运动是健康的必由之路，有规律的运动锻炼，可以增加心脏功能，保持冠状动脉血流畅通，更好的供给心肌所需要的营养，使心脏病的危险率减少。我们每天都应该进行体育运动，用走楼梯来代替电梯。



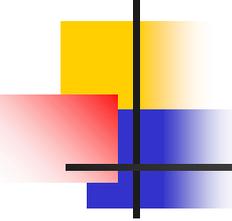
9 改变我们的生活习惯

- 我们应该从根本上慢慢的改变生活习惯，为了新的开始，我们每天都应该吃一种水果和蔬菜。要多运动，运动可以让人感到快乐，增强自信心。如果你很久没有运动，建议你循序渐进，慢慢增加长度与强度，可以从最简单的走路运动开始，持续走下去，一定能感受到许多好处。



10. 请记住饮食的平衡问题。

- 没有“好”或“坏”的食物，只有好或坏的饮食。人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。



食物健康搭配，有利预防疾病

- 1、维生素A+硒：防肺炎

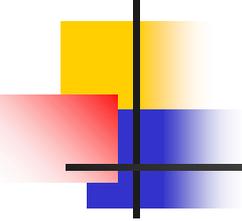
- 据临床医生报道，具有抗氧化与调节免疫作用的维生素A和硒元素，能使儿童免遭肺炎之害。已患肺炎的儿童多摄入这两种营养素，也可以缓解病情，加快康复。



■ 2、叶酸+硒酵母：防胃癌

- 叶酸和硒酵母，均具有防止胃癌的作用。多种绿叶蔬菜、菌菇、动物肝肾等，都是叶酸和硒元素的“富矿”，不妨多吃。

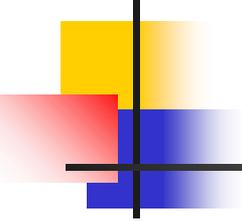




■ 3、豆腐+鱼类：防缺钙

- 豆腐煮鱼，不仅味道鲜美，而且可预防骨质疏松、小儿佝偻病等缺钙现象。因为豆腐含有大量钙元素，若只吃豆腐，人体对钙的吸收率会很低，但与富含维生素D的鱼肉一起吃，就可大大增加钙的吸收与利用。





■ 4、菠菜+胡萝卜：防中风

- 研究发现，每天吃一定量的菠菜和胡萝卜，可明显降低中风的危险。这份报告显示，每天吃一份菠菜的女士比一个月吃一份者，中风危险降低了**53%**，每天吃一份胡萝卜者比不吃者低**68%**。这主要得益于 β -胡萝卜素，它可以转化成维生素A，防止胆固醇在血管壁上积结，保持脑血管畅通，从而防止中风。



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/368013060004007004>