

健康饮食讲座

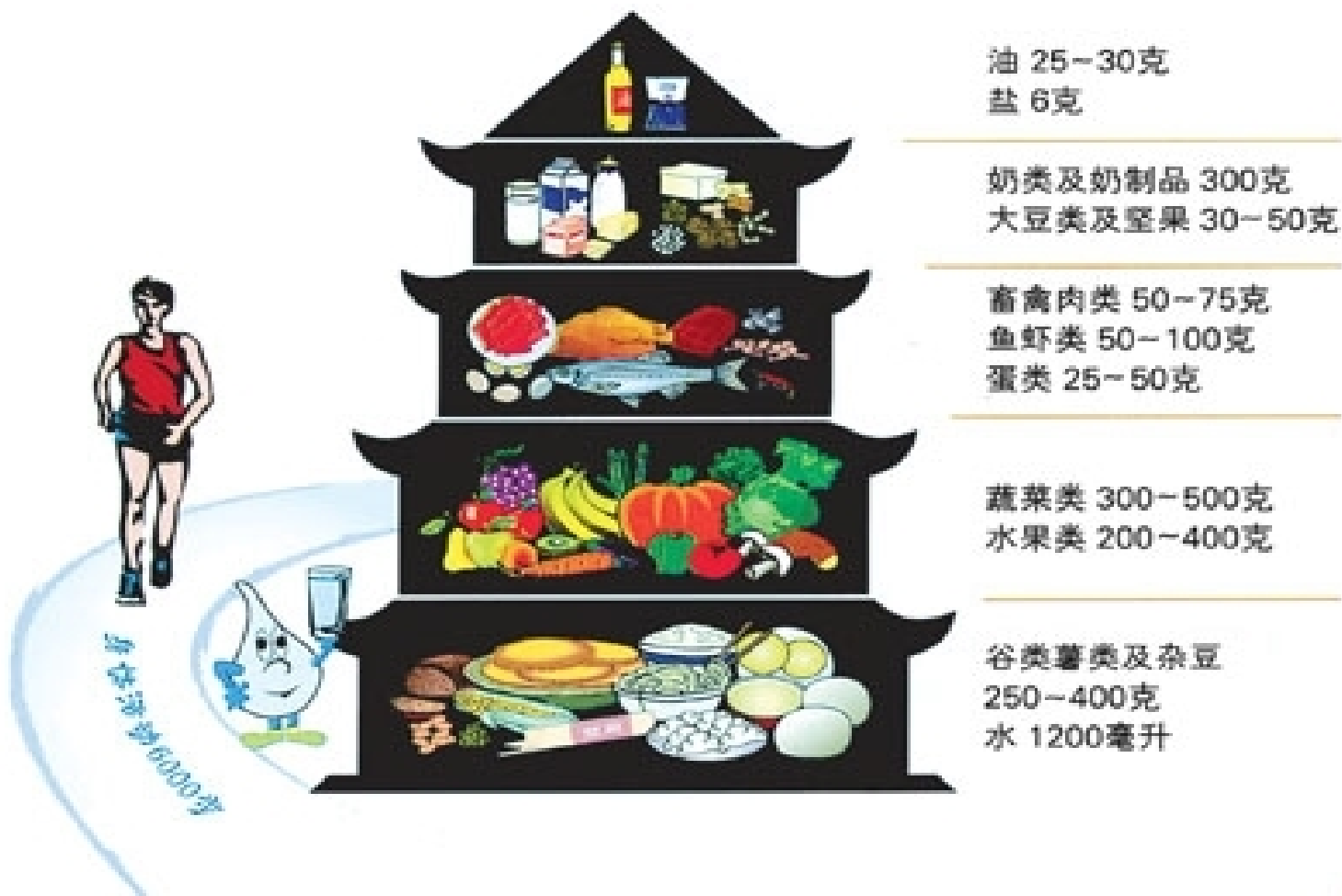
sunguiqin

健康是“1”，金钱、事业、爱情、快乐……都是“0”，每当你得到一样，那么你的人生数字就可以多加一个“0”，你的人生数字越大，也就意味着你的人生越成功！

但是，倘假设你失去了人生最重要的数字“1”——健康，那么后面的那些数字也就毫无意义……

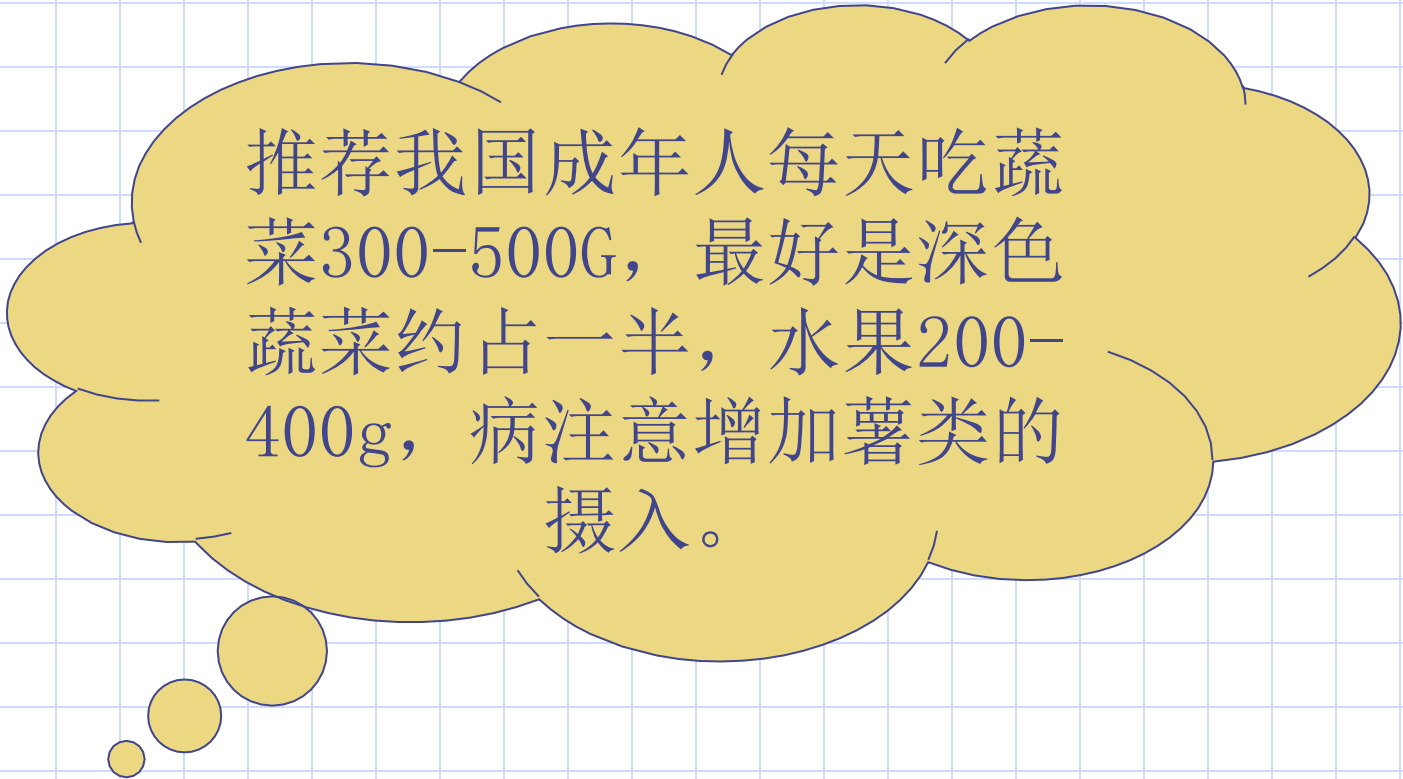
中国居民膳食指南 (2007)

中国居民膳食指南 (2007)



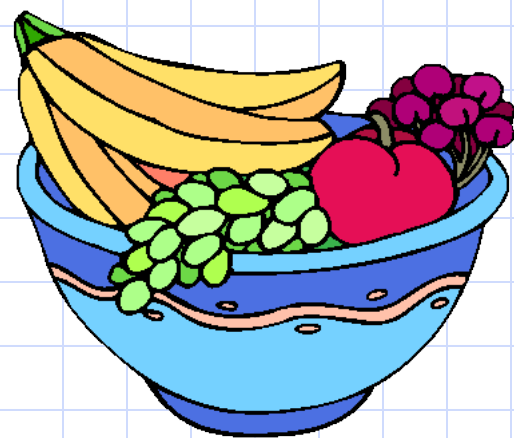
- ◆ 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- ◆ 多吃蔬菜水果和薯类
- ◆ 每天吃奶类、大豆或其制品
- ◆ 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- ◆ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- ◆ 食不过量，天天运动，保持健康体重
- ◆ 三餐分配要合理，零食要适当
- ◆ 每天足量饮水，合理选择饮料
- ◆ 饮酒应限量
- ◆ 吃新鲜卫生的食物





推荐我国成年人每天吃蔬菜300-500G，最好是深色蔬菜约占一半，水果200-400g，病注意增加薯类的摄入。

提示



- ◆选择蔬菜有讲究
- ◆怎样合理烹调蔬菜
- ◆蔬菜与水果不能相互替换
- ◆不要用加工的水果制品来代替新鲜水果
- ◆膳食纤维是人体必需的膳食成分
- ◆薯类有哪些营养特点
- ◆水果蔬菜与疾病

什么叫红、黄、绿、白、黑

红色食品抗感冒。类似辣椒这样身穿红色外衣的红色的食物，天生具有促进促进人体组织中巨噬细胞的功能，巨噬细胞是感冒等致病生物的杀手，其活力加强了，感冒病毒自然在身体内立足。至于颜色稍浅的胡萝卜，所含的β胡萝卜素可以在体内转化成维生素A，同样可以发挥护卫呼吸道粘膜的能力。洋葱、红枣、西红柿、山楂、苹果、柿子、老南瓜等亦属于此类。

- ◆ 黄色果蔬防胃病。黄色蔬果如胡萝卜、黄豆、花生、杏等的优势在于富含两种维生素，维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生，维生素D那么有促进对钙、磷两种矿物质的吸收作用。
- ◆ 绿色果蔬护心补钙。绿色果蔬中含有丰富的叶酸，而叶酸可以保护心脏，此外，绿色蔬菜也是钙的很好的来源。

◆ 黑色食品有优势。紫菜、黑米、乌骨鸡等黑色食品也不可小视。此类食品的优势：一是来源天然，二是营养成分齐全，三是可明显减少动脉硬化，冠心病，中风等疾病的发生。比方说黑木耳，它对调节血液黏稠度有很大好处，能抗血小板聚集，降低血黏度。黑木耳吃后，血液变稀，不易得脑血栓，也不易得冠心病。

◆ 白色食品有特点。如冬瓜、甜瓜、花菜等，这些食品给人一种质洁鲜嫩的感觉，常食之对调节视觉和安定情绪有一定作用。对预防高血压、心脏病也大有益处。

三、每天吃奶类、豆类或其制品

- 奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只到达推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙缺乏可能有一定的联系。大量的研究工作说明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质丧失的速度。
- 建议每人每天饮奶300g，摄入30-50g大豆或相当量的豆制品。

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/408021077100006115>