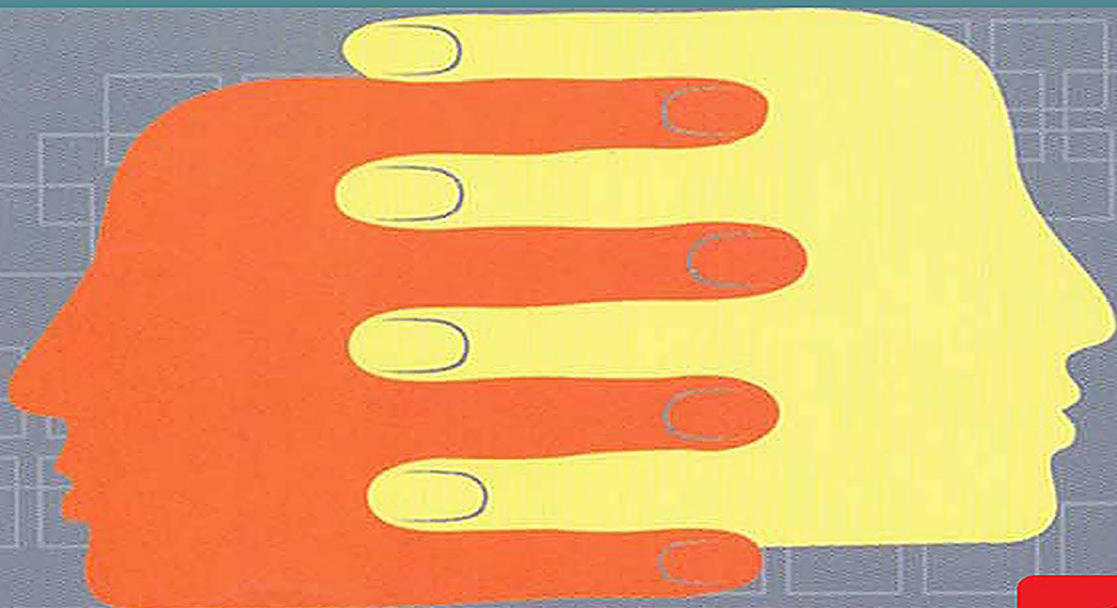


# 营养运动和健康管埋

红十字博爱·家庭关爱行动项目组编



中国人口出版社



红十字博爱·家庭关爱行动系列培训资料之二

# 营 养 运 动 和 健 康 管 理

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

营养运动和健康管理/红十字博爱·家庭关爱行动项目组编. —北京: 中国人口出版社, 2012. 5

(红十字博爱·家庭关爱行动系列培训资料)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 1177 - 8

I. ①营… II. ①红… III. ①体育卫生—营养学—基本知识 ②保健—基本知识 IV. ①G804. 32 ②R151 ③R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 071810 号

## 营养运动和健康管理

红十字博爱·家庭关爱行动项目组编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京普瑞德印刷厂  
开 本 毫米 × 毫米 1/16  
印 张  
字 数 千字  
版 次 2012 年 5 月第 1 版  
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5101 - 1177 - 8  
定 价 .00 元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 目 录

一、健康 .....	( 01)
二、营养 .....	( 11)
三、运动 .....	( 42)
四、控制烟草 .....	( 54)
五、有关国家的国民健康计划 .....	( 58)
后记 .....	( 86)



## 一、健康



### 【健康的基本定义】

健康的定义是一个人在生理、心理和社会适应性上处于良好的状态，而不仅仅是没有生病或不虚弱。

### 【健康的 10 个标准】

- 身材匀称，体重适当
- 精力充沛，生活压力小
- 眼睛明亮，反应灵敏



- 牙齿洁白，干净，坚固
- 头发光亮，基本无头屑
- 皮肤有光泽，肌肉有弹性
- 处事豁达，开朗乐观
- 睡眠充足，休息良好
- 应变力强，能适应环境变化
- 能够抵抗一般的感冒和传染病

### 【健康的四大要素】

- 保持乐观的心态
- 拥有充足的睡眠
- 保持适量的运动
- 注意均衡的营养

### 【全球健康领域面临严峻挑战】

世界卫生组织对全球有关资料分析的结果显示，慢性病几乎在

所有国家都是成年人的主要死因。在 2005 年，在因各种原因死亡的人中，由慢性病造成的死亡人数占有所有死亡人数的 60%，比所有传染病（包括艾滋病等）加上孕产期和围产期疾病及营养不良所导致的死亡人数总和还要多 1 倍。

根据预测，在未来的 10 年中，传染病、孕产和围产期疾病以及由于营养缺乏而导致的死亡总数将下降 3%，而同期，慢性病死亡人数将增加 17%。如果不能给予足够重视的话，在 2015 年因各种病因死亡的 6 400 万人中，4 100 万人将死于慢性病。



## 【慢性病】

目前所指的慢性病主要是心脏病、中风、癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病。视力衰弱和失明、听力衰弱和失聪、口腔疾病、遗传疾病是另一类慢性病，在全球疾病负担中也占有相当大的比例。

慢性病已经成为中国的头号健康“杀手”。在每年约 1 030 万各种因素导致的死亡中，慢性病所占比例超过 80%，慢性病在疾病负担中所占比重为 68.6%。

## 【当代中国的十大健康凶手】



1. **高血压**。高血压每年导致约 100 万中国人死亡。我国每 5 个成年人中有 1 个患有高血压。高血压是引起中风和冠心病的元凶，还可导致肾功能衰竭。中国的中风死亡率是日本、美国和法国的 4~6 倍。1975 年到 2004 年间，年龄在 18 岁以上的中国公民的高血压患病率已由 7.5% 攀升至 18.1%。高血压本身通常不会引起症状，只有短期内血压急剧升高，才会引起头痛、头晕，甚至恶心、呕吐。我国高血压病人中只有不到 10% 的人得到了恰当的治疗。

2. **烟草**。我国是世界上吸烟人数最多的国家，全世界每 3 个吸烟者中就有 1 个是中国人。中国 15~69 岁的男性公民的吸烟率为 54%，居全球最高水平。在 20~34 岁的每天吸烟的人群中，52.7% 在 20 岁之前就开始了每天吸烟。尽管目前女性的吸烟率相对较低（占 2.1%），但年轻女性的吸烟率正在上升。烟草在中国导致每年约 70 万人的死亡。如果不加控制的话，到 2025 年，每年将有 200 万中国人死于吸烟。每两个吸烟的人中，便有 1 人会死于与吸烟相关的疾病。对一个吸烟者来说，最有益于健康的事莫过于戒烟。40 岁的人如能戒烟，其平均寿命可延长 2.5 岁。



**3. 缺乏运动。**现代工业文明彻底改变了人们的生活、工作方式。办公桌、电视、电脑、电梯、汽车等不断销蚀着人们的肌肉，丰满着人们的脂肪。在中国，每年由于缺乏运动而带来的疾病，使60万以上的人失去了生命。缺乏运动是肥胖、2型糖尿病最主要的原因，也使冠心病、乳腺癌、大肠癌和抑郁症的发病风险增加。世界卫生组织推荐成年人每天应至少从事中等程度以上的体力活动（如慢跑、快走、打乒乓球等）30分钟。

**4. 营养不良。**营养不良包括蛋白质和维生素摄入不足、缺铁性贫血等。特别是新鲜蔬菜和水果摄入不够，目前严重威胁着许多中国人的健康。

**5. 饮食不节。**人们由于口腹贪欲而过多地摄取食物，特别是肉类、油脂和糖类，是高血压、肥胖症、糖尿病和多种癌症的重要危险因素。

**6. 损伤和中毒。**2008年，中国由于损伤和中毒所发生的死亡，占有所有死亡原因的8.6%。我国每年因交通事故导致的死亡人数超过10万，酒后驾驶是交通事故的重要原因之一。

**7. 室内污染。**室内燃烧柴草和煤炭引起的烟雾，曾是我国慢性呼吸道疾病（如慢性支气管炎、肺气肿）的主要原因，也可能是许多癌症的重要原因。直至今日，室内烟雾仍在损害中国亿万农村居民的健康。厨房烹调中产生的油烟是我国女性肺癌的重要危险因素。



装修材料中的油漆、涂料和胶黏剂释放的苯是重要的致癌物质，装饰材料和家具中各种人造板材释放的游离甲醛是可疑的致癌物质。各种家用电器的电磁辐射也在影响着我们的健康。

8. **乙肝病毒和肺结核杆菌。**我国约有 1.2 亿慢性乙肝病毒感染者，每年约有 20 万人死于乙肝病毒感染相关的疾病。对新生儿普遍接种乙肝疫苗，以及对母亲乙肝表面抗原阳性的新生儿注射乙肝免疫球蛋白，可以非常有效地预防乙肝病毒感染。我国估计现有传染性结核病人 200 万，每年约有 13 万人死于肺结核。

9. **不安全的性行为。**不安全的性行为可传播多种疾病，如淋病、梅毒，感染人乳头状病毒、艾滋病毒等。目前，性传播已经成为我国艾滋病毒的主要传播途径。我国每年约有 8 万人死于宫颈癌，而人乳头状病毒感染是宫颈癌的重要原因。

10. **药物的误用和滥用。**在我国，不合理用药占用药者的 12% ~ 32%。我国是世界上抗生素滥用最为严重的国家之一。

## 【对慢性病广泛存在的误解及相关事实】

**误解 1 慢性病主要危害高收入国家和富人**

事实是 80% 的慢性病死亡发生在低收入和中等收入国家；在全



世界所有地区，穷人比富人更容易因慢性病而死亡。慢性病还造成沉重的经济负担，将个人和家庭推向贫困。

### 误解 2 慢性病主要危害老年人

事实是几乎半数慢性病死亡过早地发生在 70 岁以下的人群，慢性病死亡总数的 1/4 发生在 60 岁以下的人群。儿童超重和肥胖已经成为日益显著的全球问题。

### 误解 3 慢性病主要危害男性

事实是慢性病几乎同等程度地危害女性和男性。以冠心病为例，在所有因冠心病造成的死亡中，男性占 53%，女性占 47%。

### 误解 4 慢性病无法预防

事实上，慢性病的主要病因是已知的，如果消除了危险因素，至少 80% 的心脏病、中风和 2 型糖尿病，40% 以上的癌症都是可以避免的。

### 误解 5 慢性病的预防与控制太贵

事实上，一系列防治慢性病的措施对世界所有地区都是非常经济有效的。一些药物的关键成分已经不再受专利限制。



## 【与慢性病作斗争的全球目标】

在今后 10 年内，将慢性病死亡率在现有趋势的基础上，每年降低 2%。



## 【与慢性病作斗争的主要途径】

- 健康饮食
- 锻炼身体
- 控制烟草

## 【关于饮食、身体活动与健康全球战略】

2004 年 5 月，第 57 届世界卫生大会通过了世界卫生组织饮食、身体活动与健康全球战略。

就全球而言，非传染病负担已经迅速增加。非传染病的预防对

全球公共卫生提出了重大挑战。

不健康饮食和缺乏身体活动是主要的非传染病（包括心血管疾病、2型糖尿病和某些癌症）的最主要原因，并且在很大程度上造成全球疾病负担、死亡和残疾。对骨质疏松而言，不健康饮食和缺乏身体活动是普遍的发病原因。

在最贫穷的国家，即使传染病和营养不足目前还占其疾病负担的显著因素，但慢性病的主要危险因素正在扩散。在发展中国家和较富裕国家的低收入阶层，体重过重和肥胖的发生率正在上升。

对不健康饮食的原因及身体活动量的日益减少采取综合措施，可有助于减轻未来的非传染病负担。

饮食、身体活动与健康全球战略有四个主要目标：

一是依靠基本公共卫生行动及促进健康和预防疾病的措施，减少由不健康饮食和缺乏身体活动造成的非传染病危险因素。

二是加强全面认识和理解饮食和身体活动对健康的影响及预防干预措施的积极作用。

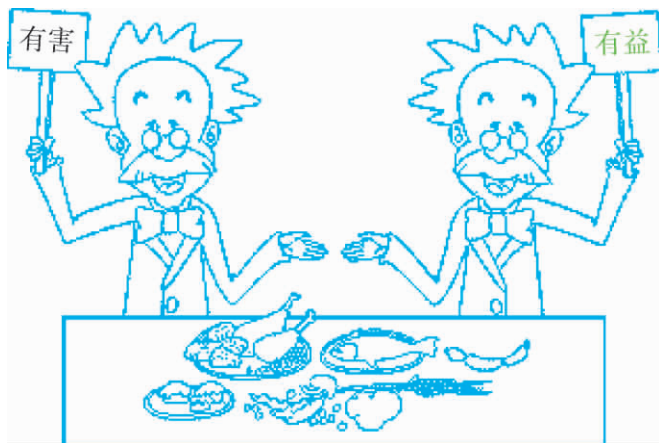
三是鼓励制定、加强和实施全球、区域、国家和社区的政策和行动计划以改善饮食和增加身体活动。这些政策和行动计划必须是可持续的、综合的，并使包括民间社会、私立部门和媒体在内的所有部门积极参与。

四是监测关于饮食和身体活动的科学数据和主要影响，支持一



系列广泛相关领域的研究，包括评价干预措施，以及加强在这一领域增进和保持健康所需的人力资源。

有关证据显示，当其他健康危害得到处理时，人们通过包括健康饮食、经常和充分的身体活动和避免使用烟草等一系列促进健康的行为，可在达到70、80和90岁之后继续保持健康。健康饮食和身体活动与烟草控制相结合，将构成遏制非传染病增长威胁的有效战略。



## 二、营 养



### 【营养】

营养是人体不断从外界摄取食物，经过消化、吸收、代谢和利用食物中身体需要的物质（养分或养料）来维持生命活动的全过程，是一种全面的生理过程，而不是专指某一种养分。

### 【营养素】

食物中的养分在科学上称为营养素，它们是维持生命的物质基础。人体需要的营养素约有 50 种，总体上分为六大类，即蛋白质、

脂类、碳水化合物、矿物质和微量元素、维生素和水。近年来发现膳食纤维也是维持人体健康必不可少的物质，列为第七类营养素。营养素在体内的功能总体上分为三个方面：一是供给能量以满足人体生理活动和体力活动对能量的需要，二是作为建筑和修补身体组织的材料，三是在体内物质代谢中起调节作用。



## 【能量】

能量指的是人体维持生命活动所需要的热能。人体所需要的热能都来自产热的营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物。国际上通常以焦耳（J）为热能的计量单位，同时也仍然使用卡为计量单位。1 焦耳 = 0.239 卡，1 卡 = 4.184 焦耳。在实际应用中，通常使用千焦耳和千卡，即焦耳和卡的 1 000 倍。人体从食物获得能量，用于各种生命活动，如内脏的活动、肌肉的收缩、维持体温以及生长发育等。



## 【人体所需营养素的主要食物来源和重要功能】

营养素	主要食物来源	主要功能
蛋白质	谷类、豆类、肉类、奶类、蛋类、薯类	形成身体结构的主要成分；是所有生命活动过程的催化剂；调节体内水分平衡；帮助伤口愈合
$\beta$ -胡萝卜素	南瓜、马铃薯、菠菜、胡萝卜等	脂溶性抗氧化剂，是类胡萝卜素家族中的一员，在体内可根据需要被转化为维生素 A
维生素 D	蛋、鱼、肝、奶	促进正常骨骼、牙齿的形成，刺激钙和磷的吸收，为钙磷代谢过程所必需
维生素 E	小麦胚芽、坚果、植物油、虾	脂溶性抗氧化剂，可保护身体细胞、维生素 A 和不饱和脂肪酸，协助维持正常红细胞
维生素 B <sub>1</sub>	向日葵籽、小麦胚芽、啤酒酵母、西瓜、豌豆、芦笋；谷类、豆类、硬果类；猪肉及心、肝、肾	协助碳水化合物的代谢，能量的生成，维持正常的神经功能
维生素 B <sub>2</sub>	牛奶、蘑菇、菠菜、动物肝、椰菜、甜菜、杏仁、牛排、奶酪	协助食物中能量的产生，协助红细胞的产生，参与各种代谢过程

