



# 生活方式与健康

主编 江国虹



天津科学技术出版社

# 生活方式与健康

主编 江国虹

天津科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

生活方式与健康/江国虹 主编. —

天津: 天津科学技术出版社, 2012

ISBN 978-7-5308-5939-1

I. ①生… II. ①江… III. ①生活方式—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 263156 号

---

责任编辑: 房 芳 王连弟

责任印制: 张军利

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332377 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

天津市恒远印刷有限公司印刷

---

开本 787×1092 1/16 印张 4.625 字数 60 000

2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 7.00 元

## 编者名单

主 编：江国虹

副主编：潘 怡

编 委：（按姓氏笔画排列）

刘 昊 李 威 李 静 常 改

## 前 言

随着我国经济的发展，人们的生活水平不断提高，大家也愈来愈关注健康，渴望有高质量的健康生活。但事与愿违的现象却常常发生在我们身边，比如患高血压、糖尿病的人逐渐增多；肥胖病人随处可见，控制体重成为一大难题；害怕癌症，却不能远离，恶性肿瘤已成为我市中青年人死亡的首要原因。那么，是什么因素导致疾病的产生和生命的失去？世界卫生组织（WHO）综合全世界科学家的研究成果给出明确的答案——导致慢性疾病的危险因素有 60-70%来自不良生活方式。不合理的膳食结构、缺乏体育锻炼、过量饮酒、吸入烟草烟雾和心理压力都属于不良生活方式。

让更多的人了解健康的生活方式是我们——疾病控制工作者最大的愿望。我们一直不懈的坚持采取各种方式向公众传递健康信息。这本“生活方式与健康”，就是我们全面分析了天津居民发病、死亡和危险因素流行趋势的监测数据，针对存在的问题，向大家介绍如何做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、控制血压和体重”。希望您能在“生活方式与健康”的帮助下，掌握健康生活方式的基本原则，并尽快付诸行动，让慢性疾病远离、让健康幸福走近！

祝大家健康快乐每一天！

《生活方式与健康》编委会

日行一万步 吃动两平衡 健康一辈子

合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理  
平衡

# 目录

第一部分	合理膳食.....	01
第二部分	适量运动.....	33
第三部分	远离烟草.....	43
第四部分	限量饮酒.....	54
第五部分	健康的心态.....	58

# 一、合理膳食



## 1、什么是合理膳食？

合理膳食是指能为身体健康需要提供既不缺乏、也过剩的全面营养成分的均衡膳食，也就是说由食物中摄取的各种营养素和身体对这些营养素的需要达到了平衡的状态，食物多样和适量是达到平衡膳食的最基础原则。缺乏某些营养素会引起营养缺乏病，如缺钙引起的佝偻病，缺铁引起的贫血等等。某些营养素如脂肪和碳水化合物摄入过多又会导致肥胖症、糖尿病、心血管病等慢性疾病。营养缺乏和营养过剩引起的病态统称为营养不良，都是营养不合理的后果，对健康十分有害。



## 2、如何做到合理膳食？

为了帮助我国居民做到合理膳食，2007年卫生部颁布了由中国营养学会专家修订的新版《中国居民膳食指南》，它是根据人体膳食结构中各类营养素应占的不同比例，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况制定出来的，能够指导居民获得合理的营养。《中国居民膳食指南》共包括十条内容：

### ①食物多样，谷类为主，粗细搭配

谷类食物主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，人们应保持每天适量的谷类食物摄入，另外注意粗细搭配，经常吃粗粮、杂粮和全谷类食物。

### ②多吃蔬菜、水果和薯类



蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源，水分多，能量低。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患多种慢性疾病风险有重要作用。

### ③每天吃奶类、大豆或其制品

奶类除含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，是膳食钙质的极好来源。大豆富含优质蛋

白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素。

#### ④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。



#### ⑤减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一；盐的摄入量多与高血压的患病率密切相关。因此建议大家养成清淡少盐的膳食习惯，不要摄入过多动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

#### ⑥食不过量，天天运动，保持健康体重

由于生活方式的改变，人们的身体活动减少，进食量却相对增加，导致我国居民超重和肥胖的发生率正逐年增长，这是许多慢性疾病发病率增加的主要原因之一。应保持进食量和运动量的平衡，不要每顿饭都吃到十成饱，且养成天天运动的习惯。

#### ⑦三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐，进餐定时定量。可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整，尤其注意晚餐要适量，以脂肪少、易消化的食物为宜。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但不宜食用过多。

#### ⑧每天足量饮水，合理选择饮料

饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮料最好选择白开水，某些添加了一定矿物质和维生素的饮料，适合热天户外活动和运动后饮用，多数饮料都含有一定量的糖，大量饮用会造成体内能量过剩。

#### ⑨如饮酒应限量

无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险。

## ⑩吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会引起变质,可能产生对人体有毒有害的物质。另外,食物中还可能含有或混入各种有害因素,如致病微生物、寄生虫和有毒化合物等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。

以上就是《中国居民膳食指南》的主要内容,中国营养学会根据《中国居民膳食指南》的核心内容,结合中国居民膳食的实际状况,把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量(可食部分的生重),制定出更具有指导意义的中国居民平衡膳食宝塔,便于人们在日常生活中实行。



膳食宝塔共分为五层,每一层建议的各类食物摄入量范围适用于一般健康成人,在实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整,比如年轻人、身体活动强度大的人需要的能量高,可以适当多吃些,老年人、活动少的人需要能量小,因此可以少吃些。

平衡膳食宝塔不是固定不变的,而是针对每个人的宝塔,是可以灵活运用的宝塔。他所建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例,每天的膳食中应当包括宝塔中的各类食物,各类食物的比例也应当基本上与宝塔一致。当然,我们

的日常生活中不需要每天都按着宝塔规定的吃,每个人的需要不一样,喜好也不一样,重要的是只要我们在一段时间内能达到宝塔的各层食物的种类和大致比例就可以了。平衡膳食宝塔是为了改善我国居民的营养状况提出的理想模式,是一个榜样,我们应当把它当作努力的目标争取达到。

平衡膳食宝塔的第一层,包含谷类、薯类和杂豆类食物,每人每天应该吃 250-400 克。谷类包括小麦面粉、大米、玉米、高粱等及其制品;薯类包括红薯、马铃薯等,杂豆包括大豆以外的其他干豆类,如红小豆、绿豆、芸豆等。主食的选择应重视多样化,粗细搭配,建议每天摄入 50-100 克粗粮或全谷类制品(如全麦面),每周 5-7 次。

蔬菜水果居宝塔第二层,每天应吃蔬菜 300-500 克、水果 200-400 克,蔬菜和水果各有优势,不能相互替代。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源,水分多、能量低,对保持身体健康、维持肠道正常功能、提高免疫力、降低患多种慢性病风险具有重要作用。

宝塔的第三层:鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,每天应吃 125-225 克,其中鱼虾类 50-100 克,畜、禽肉 50-75 克,蛋类 25-50 克。我国居民的肉类摄入以猪肉为主,猪肉含脂肪较高,应尽量选择瘦猪肉或禽肉。鱼虾等水产品脂肪含量低,蛋白质丰富且易于消化,是优质蛋白质的良好来源。蛋类包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等,建议每日摄入半个到一个。

奶类、大豆类食物及坚果合在一起位居第四层,每天应吃相当于鲜奶 300 克的奶类及奶制品和相当于干豆 30-50



克的大豆及制品。奶类有牛奶、羊奶等,奶制品包括奶粉、酸奶、奶酪等,不包括奶油、黄油。牛奶中富含钙、磷、钾,且容易被人体吸收,是膳食中钙的最佳来源。大豆类包括黄豆、黑豆、青豆,大豆制品包括豆腐、豆浆、豆腐干等。大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及 B 族维生素,是我国居民膳食中优质蛋白质的重要来

源。坚果包括花生、瓜子、核桃、杏仁、榛子等，坚果的蛋白质与大豆相似，可吃 5-10 克坚果替代相应量的大豆。

第五层塔顶是烹调油和食盐，脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂等多种慢性疾病的危险因素之一，盐的摄入量过高也与高血压患病率密切相关，因此建议我国居民养成吃清淡少盐膳食的习惯，每人每天烹调油不超过 25-30 克，尽量少食用动物油；健康成人每天食盐摄入不超过 6 克，包括酱油和其他食物中的食盐（一般 20 毫升酱油中含 3 克食盐）。

膳食宝塔中还强调了足量饮水和增加身体活动的重要性。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日至少饮水 1200 毫升，高温或强体力劳动条件下应适当增加。建议成年人每天进行相当于步行 6000 步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行 30 分钟中等强度的运动。

### 3、天津居民膳食结构有哪些特点？

天津居民营养与健康状况调查显示：我市居民的饮食习惯依然保持以“谷物为主和食物多样”的优点，但膳食搭配的合理性存在诸多问题，如总热量、部分维生素、膳食纤维及钾、钙、镁等多种微量元素摄入严重不足，而食盐和脂肪的摄入量严重超标，与平衡膳食宝塔的推荐量相比较：蔬菜、水果、鱼虾及豆、奶类等有益健康的食物摄入偏低，蛋类和油脂摄入过量，膳食结构不合理在农村尤为严重。简单地说，天津居民应注意每天多吃蔬菜和水果，减少摄盐量；多吃豆、奶类食品，少吃油脂和快餐；多吃粗粮和薯类，少吃精米和精面。

## 4、多吃蔬菜水果，享受健康生活

### 4.1 你知道水果的营养特点吗？



喜欢吃水果的人，是不是应该了解一下水果的营养特点呢？多数新鲜水果含水分 85%-90%，是维生素 C、胡萝卜素以及 B 族维生素、钾、镁、钙和膳食纤维

的重要来源。

红色和黄色水果如芒果、柑橘、木瓜、山竹、沙棘、杏、刺梨中的胡萝卜素含量较高；枣类、柑橘类和浆果类中的维生素 C 含量较高；香蕉、黑加仑、枣、红果、龙眼等含钾较高；成熟水果的营养成分比未成熟水果高。

水果中的果酸、柠檬酸、苹果酸等有机酸含量比蔬菜多，能增进食欲和促进消化；有机酸对维生素 C 的稳定性还有保护作用。水果中含有的碳水化合物比蔬菜多，丰富的膳食纤维能促进肠道蠕动；水果中富含的果胶具有降低胆固醇的作用，有利于预防动脉粥样硬化，还能促进体内有害重金属的排出。此外，水果含有的黄酮类物质、芳香物质、香豆素、D-柠檬萜等植物化学物质具有特殊的生物活性，对人体健康有益。

#### 4.2 你了解蔬菜的分类吗？

蔬菜所含的水分多、能量低，富含各种维生素和矿物质，是胡萝卜素、维生素 B2、维生素 C、叶酸、钙、磷、钾、铁的良好来源，还是膳食纤维、植物化学物质和天然抗氧化物的重要来源。蔬菜可分为 6 类，这几类蔬菜所含的营养成分不同，差异也较大。

叶菜类：包括菠菜、芹菜、大白菜、卷心菜、油菜、韭菜、空心菜、茼蒿菜、茼蒿菜、苋菜、香菜、蒜苔、香椿等，是胡萝卜素、维生素 B2、维生素 C 和矿物质及膳食纤维的良好来源，同时还含有丰富的



叶绿素。十字花科蔬菜（如甘蓝、菜花、卷心菜等）含有植物化学物质如芳香性异硫氰酸酯，它是一种抑癌成分。

根茎类：包括胡萝卜、萝卜、洋葱、土豆、山药、莲藕、荸荠、芋头、百合、竹笋、芦笋、大葱、大蒜、生姜等。不仅含有较多的淀粉、矿物质、微量元素，而且含有一般食物较少含有的木质素，可以起到抑制癌细胞增殖的作用。根茎类最大的优点是不易被农药污染。

瓜茄类：包括番茄、辣椒、甜椒、茄子、冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、西葫芦等。瓜茄类水分高，营养素含量相对较低。南瓜、番茄和辣椒中胡萝卜素含量较高，番茄是维生素 C 的良好来源，辣椒中富含硒、铁和锌等。

鲜豆类：包括毛豆、豇豆、四季豆、扁豆、豌豆等。与其他蔬菜相比，鲜豆类营养素含量相对较高，还含有丰富的钾、钙、铁、锌、硒等。

菌藻类：如口蘑、香菇、木耳、酵母和紫菜等含有蛋白质、多糖、胡萝卜素、铁、锌和硒等矿物质，在海产菌藻类（紫菜、海带）中还富含碘。

水生类：水生蔬菜中菱角和藕等碳水化合物的含量较高。

#### 4.3 蔬菜水果可以相互替代吗？

水果蔬菜中的膳食纤维可预防便秘、减少患心脏病的危险；钾可以帮助控制血压；孕妇通过食用果蔬摄入的叶酸可预防婴儿出生缺陷；维生素 A 可保持皮肤健康以及预防感染；维生素 C 能够起到促进伤口愈合、抗氧化延缓衰老等功效。

水果和蔬菜都含有人体所需的维生素和矿物质，水果与蔬菜相比气味更芳香、味道更甜美，吃起来也方便，因此多数人认为，吃了水果就不用吃蔬菜了，这是错误的。

水果含糖多，且大多为葡萄糖、果糖和蔗糖等，摄入过多容易造成血糖波动，并且果糖在肝脏中合成脂肪使人发胖。蔬菜含糖少，多为淀粉，吃后能消化吸收，血糖波动不会很剧烈。

水果是矿物质尤其是钾的主要来源，水果除了含维生素 C 多外，一般水果所含的维生素和矿物质都不如绿叶蔬菜多。吃蔬菜需要烹调，还可以从盐、植物油等调料中获得其他营养素。

水果和蔬菜的功用各异。水果富含膳食纤维和果胶，多数水果含有有机酸、酶及一些蔬菜没有的药用成分。有的蔬菜兼有食用价值和药用价值，是水果代替不了的，如大蒜中

的植物杀菌素、萝卜中的淀粉酶。可见，蔬菜水果各有所长，但是不能相互替代，建议每天都要吃蔬菜和水果，并尽量达到膳食宝塔推荐的每人每天蔬菜 300-500 克、水果 200-400 克。专家建议，每人每天力争食用 9 种不同种类的蔬菜水果，而不仅仅限于推荐的 5 种，要打破某些人只吃某些蔬菜水果的习惯，另外要确保挑选那些深绿色叶菜和黄、橙、红色的果蔬。

#### 4.4 你知道哪些水果含糖量高吗？

多数水果中所含的碳水化合物是葡萄糖、果糖和蔗糖等糖类，因此我们在吃水果时总是感到甜滋滋的。健康人可以天天吃，控制总量就行了，可是有些患病的人（如糖尿病患者）就要十分注意了，水果含糖量的高低直接关系到他们的健康。

我们平时常吃的水果，含碳水化合物在 10% 以上的有枣、香蕉、柿子、桂圆、荔枝、苹果、猕猴桃等。各类水果的碳水化合物含量见下表。



各类水果的碳水化合物含量（每 100 克可食部）

水果名称	碳水化合物 物 (克)	水果名称	碳水化合物 (克)
枣	28.6	椰子	26.6
红果	22.0	香蕉	20.8
海棠果	17.4	柿	17.1
桂圆	16.2	荔枝	16.1
甘蔗汁	15.4	无花果	13.0
金橘	12.3	苹果	12.3
中华猕猴桃	11.9	柑橘	11.5
桃	10.9	橙	10.5
鸭梨	10.0	樱桃	9.9
葡萄	9.9	菠萝	9.5
柚	9.1	蜜橘	8.9
杏	7.8	梨	7.3
芒果	7.0	草莓	6.0

来源：《中国食物成分表 2002》