



吉林省城乡居民 健康读本



吉林大学出版社

吉林省城乡居民健康读本

主编 李殿富 侯明山

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP 数据)

吉林省城乡居民健康读本/李殿富, 侯明山主编, —长春: 吉林大学出版社, 2006.1

ISBN 7-5601-3365-7

I.吉 II.①李 ②侯 III.保健—通俗读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139991 号

吉林省城乡居民健康读本

李殿富 侯明山 主 编

唐万新 责任编辑

田广娟 吴 晶 封面设计

吉林大学出版社出版发行

(长春市明德路 421 号)

吉林省光明彩色印刷有限公司

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.75 字数: 150 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5601-3365-7 定价: 6.50 元

前 言

随着社会的发展，人们面临着更大的挑战，没有健康的身体将无法适应现代社会的要求。健康是生命的基础，是高质量生活的支柱，是人生最大的财富。健康不仅属于个人，也属于社会，是社会发展的重要标志和潜力，是物质文明建设的保证，是精神文明的体现，是建设和谐社会的基础，是人类最重要的素质和最关注的问题，也是人类最基本的需要和权利。健康是金子，人们崇尚健康，向往健康。

关于健康，人们的认识已经从传统生物医学模式的“无病即健康”中走出来。现代社会公认的健康，不仅包括躯体健康、心理健康和社会适应性好，还要加上道德健康，只有这四个方面真正健康才算完全的健康。只有身心健康，和谐发展的人，才有能力从事社会上的工作，实现自己美好理想夙愿。进入 21 世纪，随着社会经济、科学技术和生活水平的进步，人们的健康素质也有巨大提高。但毋庸讳言，在城乡居民中还有相当大一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习，一些不科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的身心健康造成危害。因此，积极开展城乡居民的健康教育和健康促进，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信，文明与愚昧的能力，推动全社会建立健康的生活方式是广大卫生工作者义不容辞的

责任。

“天地间人至贵”，奔小康，要健康。为了不断增强城乡居民的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身心健康素质，为了适应城乡居民对卫生保健知识的需求，我们组织有关专家编写《吉林省城乡居民健康读本》一书，从多角度全方位介绍了有关营养卫生、精神卫生、防病治病、家庭急救、环境保护等保健知识。内容丰富，通俗易懂，便于在日常生活实践中应用，很适合城乡居民关注自我健康的人们阅读。

我真诚地希望，城乡居民高度关心自己的健康问题，通过读这本书，并运用书中介绍的知识指导自己行动，将健康理念贯彻实施在生活的每一天，提高生活质量，达到身心健康，做 21 世纪的健康人——有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活，健康的金钥匙就会掌握在你的手中。

吉林省卫生厅厅长

王 殿 彪

2006.1

目 录

第一章 健康的钥匙在您手中·····	(1)
第二章 营养与食品卫生·····	(7)
第三章 心理健康·····	(32)
第四章 卫生行为、生活方式与健康·····	(45)
第五章 有病帮您医——现代人易患的疾病防治·····	(61)
第六章 妇幼保健·····	(77)
第七章 慢性非传染性疾病防治·····	(92)
第八章 常见传染病和寄生虫病防治·····	(100)
第九章 性传播疾病防治·····	(120)
第十章 乡村卫生保健·····	(127)
第十一章 急救与护理·····	(134)
第十二章 除害防病·····	(150)
附录:	
城乡居民健康知识与健康行为应知应会一百题·····	(156)
常用理化检验正常值·····	(170)

第一章 健康的钥匙在您手中

一、健康的概念

每一个人都希望自己身体健康，健康是人的第一财富。然而，什么是健康？这个问题不是所有的人都能做出正确回答的。

长期以来，人们都把健康理解为身体不生病或不虚弱。当然，身体没病，体格结实，这是健康的表现之一，但仅仅这样理解是不全面的，因为这只是问题的一个面，属于旧的传统说法。随着社会的进步、人类生活水平的提高和医药科学技术的发展，对“健康”的解释也与从前的传统说法不一样了。1990年世界卫生组织给健康的定义是：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”这个健康的概念包括了以下四层意思：①身体健康；②精神上即心理健康；③对社会生活环境能很好地适应；④道德健康。这样就克服了把身体、心理、社会、道德诸方面机械分割开的旧的传统观念的缺陷，帮助人们认识到健康是身体、精神、社会和道德的总称。对健康的这种理解是目前世界各国都一致同意的，而且是科学而全面的说法。

二、现代健康的标准

一个健康的人是处于一种有适应性、有很高的工作效率、有创造性思维、有充实生活的最佳状态的人。世界卫生组织提出了健康的10条标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠好；
- (4) 应变力强，能适应外界环境各种变化；

- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重适当, 身体匀称, 站立时, 头、肩、臂位置协调;
- (7) 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不易发炎;
- (8) 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象;
- (9) 头发有光泽, 无头屑;
- (10) 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

这 10 条标准, 前 4 条主要是心理健康和社会环境方面的健康标准, 后 6 条主要是身体方面的健康标准, 这些内容具体阐述了健康的定义。体现了健康所包括的身体、心理、社会三个方面的内容。

在世界卫生组织 (WHO) 的推动下, 健康的新概念在全球得到了传播并渐被人们所接受。世界已公认健康是社会进步的一个重要标准和潜在动力。促进健康不仅是卫生部门的责任, 也是全社会的共同责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务, 而且要在促进他人和社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值, 具有增进健康的强烈意识, 树立“人人为健康, 健康为人人”的正确观念。

三、影响健康的因素

人类的健康受多种因素影响, 除遗传、心理和行为 (生活方式) 等内在因素外, 还有环境因素, 如生物环境、社会环境和自然环境等因素都与人的健康密切相关。

人的身体素质特点会遗传给后代, 某些疾病也具有遗传性, 如血友病、白化病、糖尿病等。心理因素可以直接或间接地影响健康, 例如长期的心理紧张可以导致高血压, 突然的情绪激动可以引发心脑血管疾病。不健康的生活方式也会直接或间接地危害健康, 如长期大量吸烟可以导致气管炎、高血压等多种疾病, 甚至会增加患肺癌和其他癌症的机会。长期过量饮酒可能损坏肝脏并引发其他消化系统疾病。高脂高胆固醇饮食可以导致动脉血管硬化和冠心病。高糖饮食、缺少运动可能引起糖尿病。

现代人类所患疾病中有 45%与生活方式有关，而死亡的因素中有 60%与生活方式有关，这说明人类的行为对自身的健康影响极大。

一个人早期的生活方式受家庭的影响较多，如饮食习惯、卫生习惯（如刷牙习惯）、起居习惯等。但随着年龄的增加，也会受到周围环境的影响，逐渐调整自己的行为并形成自己的行为习惯和生活方式，在进入青年和成年以后就会形成比较固定的行为习惯。如是否讲卫生、是否喜欢运动、是否喜欢与人交流、是否吸烟饮酒等。这些行为习惯（也就是生活方式）将对他们的健康产生长期影响。

社会环境包括政治制度、社会稳定（战争或和平）、经济状况、医疗卫生服务、食品和饮水供应、社区服务、人际关系、文化风俗等，其中无一不与健康关系密切。

自然环境包括气候情况、地理条件、水质和土壤情况（包括所含矿物质）、磁场与射线等等，也都与人的生存和健康密切相关。如某些地区由于水中微量元素的多少可以造成氟中毒、碘缺乏病、大骨节病、克山病等地方病。

生物环境主要指人们生存的环境中的生物状态，特别是致病和传播疾病的生物的浓度、活跃情况和致病性等。如病毒、细菌等微生物和血吸虫、蚊子、苍蝇、跳蚤等虫媒以及老鼠等动物。当人生存的环境中这些生物浓度较高或致病性强时就必然对人的健康产生威胁。

四、健康教育与健康促进

1. 健康教育

根据 1998 年第 13 届世界健康大会提出的新概念：健康教育是一门研究传播保健技术，影响个体和群体行为，消除危害因素，预防疾病，促进健康的科学。它重点研究知识传播和行为改变的理论、规律和方法，以及社区教育的组织、规划和评价的理论与实践。

如果用通俗的话来说，健康教育就是通过各种渠道和形式，广泛地向群众传播普及保健知识，启发和诱导人们改变不良的卫生习

惯和行为，建立健康的生活方式，增强自我保健意识和能力，提高健康水平，健康教育是一种有明确目标或目的的教育活动。强调改变人们的行为，以提高生活质量为目的。为了达到这一特定目标，健康教育必须有经过周密设计的规划，要有领导的支持和群众的积极参与的有组织进行的教育活动。要改变个人、家庭乃至全社会的行为是一个艰巨的过程，采取多种形式的反复教育，最终要对这种教育效果做出全面的评价。总之，健康教育是一项有计划、有目的、有组织、有系统和评价的教育活动。

2. 健康促进

近 10 年来，健康促进的理念有了很大发展，在全球得到了广泛的重视，这也是人类在预防疾病、促进健康的斗争中不断总结出来的经验和成果。

1) 健康促进的概念

世界卫生组织曾对健康促进作如下定义：“健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任。”其基本内涵包括个人行为改变、社会环境改变两个方面。劳伦斯·格林教授对健康促进的定义是：“健康促进包括健康教育及能促使行为与环境有益于健康改变的相关政策、法规、组织的总和。”结合我们国家的实践经验，健康促进就是充分利用行政手段，广泛动员和协调个人、家庭、社区及社会各相关部门履行各自对健康的职责，共同维护和促进健康的一种社会行为。健康促进以健康教育为基础，但比健康教育更具有社会性，更加体现社会功能。

2) 健康促进的功能

- 促进制定有利于健康的公共政策，创造支持性环境：通过健康促进使政府部门产生共同认识和行动。让人们获得健康是政府有关部门及全社会的共同责任，制定并实施相应的政策，实行广泛的部门合作，创造有利于健康的社会环境和自然环境。

- 促进社会动员，加强社区行动：社会动员是健康促进的核心

策略。充分发动社区力量，积极有效地参与卫生保健计划的制定和健康环境的建设，为社区居民提供良好的生活环境和社区卫生服务。

- 开展健康教育，发展个人技能：通过提供健康信息，开展认知教育和保健技能培训，帮助人们树立健康观念和提高做出健康行为选择的能力。如帮助孕妇获得孕产期保健知识，使其主动选择系统保健和住院分娩，促进母婴安全。

- 促进调整卫生服务方向：发展社区卫生服务和社区健康促进，建立有助于健康的卫生保健网络体系。通过多部门的协作和社区的参与，对卫生服务项目进行优化选择，把卫生服务的重点调整到最需要的地区和最急需的人群。

五、做好自我保健——健康的钥匙在您手中

自我保健是一个综合概念，其特点是自己负责改变个人的卫生习惯、生活方式和生活环境、控制情绪以及决策个人面临的健康问题等。世界卫生组织认为：“自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动，并做出与卫生有关的决定。”实际上，自我保健就是强调人的主观能动性在维护自身健康中的积极作用，将过去把生命和健康交给医生，转变为交给自己，充分认识健康主要是自己的责任。从过去过分依赖医疗机构和医生的传统观念中摆脱出来，多靠自己，少靠医生。

据专家调查后统计，目前有 10%的疾病是由微生物引起的，另外 30%的疾病是由于环境引起的，而 50%的疾病与人们的生活方式有关。我国近年的统计表明：引起患病死亡的主要因素中，生活方式和行为在脑血管病中占 50.3%；在心脏病中占 59.0%；在恶性肿瘤中占 50.4%。也就是说，在那些因脑血管病、心脏病、恶性肿瘤而死亡的病人中，有一半以上的原因是自己不科学、不健康的生活方式造成的；也可以说，他们是受到了“自我制造的危险之危害”。要想预防这类疾病，人们必须要有较强的自我保健意识和能力，摒弃那些危害健康的不良嗜好，建立科学的健康的生活方式，就减少 50%

以上患病的可能性。

目前健康维护理念强调的是自我保健，自我保健应该从以下 5 个方面做起：

(1) 创造一个卫生情况较好，空气新鲜的环境。空气中致病微生物及有害物质含量的多少，与卫生情况有密切关系。不卫生的场所是致病微生物密集的地方，人们若生活这样的环境里，就难以维持身体健康。相反，如生活在安静舒适、空气新鲜的优美环境，会使人感到心情舒畅，精力充沛，同时机体的防御机能增强，可减少疾病的发生。

(2) 平衡膳食：平衡膳食是指食用的各种食物所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当，膳食所供给的热量和营养素与机体需要一致，能保持平衡，满足生活、学习工作、生长发育和正常生理功能的需要。

(3) 适当运动：体育运动直接和人体的肌肉和关节功能、循环功能、呼吸功能、神经功能相关。适当的体育锻炼，可以维持和强化它们的生理功能，促进这些器官组织细胞的新陈代谢，增强它们的生命力，从而增强人体的防御机能。

(4) 保持良好的心理状态：情绪的变化与内脏各器官的生理变化密切相关。例如在人们心情愉快的时候，脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢等，都处于平衡的、相互协调的状态；在人们情绪消沉、悲伤或焦虑的时候，会伴有胃肠蠕动减弱、消化液分泌减少和生物化学调节的失常。所以，要培养自己乐观的精神和高尚的生活情趣，培养良好的性格，建立和谐的人际关系，树立明确的生活目标和理想。

(5) 其他：主要包括养成良好的个人卫生习惯，不染上或戒除吸烟和过量饮酒的不良嗜好；有病及时请医生诊治，不滥用药品等。

培养自我保健的意识和能力不是一件很难做到的事，只要充分发挥主观能动性，持之以恒，不但现在可为身体健康打下一个良好的基础，而且将受益终生。也就是说健康的金钥匙就掌握在您的手中。

第二章 营养与食品卫生

一、人体所需要的营养及其食物来源

营养是人类为了生长发育、修补组织、提高机体抵抗力和免疫功能，以及从事各项工作、学习和吸收利用食物的综合过程。供给人体营养的有效成分，称为营养素。人体所需要的营养素主要有：蛋白质、脂肪、糖（碳水化合物）、维生素、无机盐和水。

1. 蛋白质

生命的产生、存在与消亡，无一不是与蛋白质有关。蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。

一切细胞组织（包括人体的皮肤、肌肉、内脏、血液、毛发、指甲等）均由蛋白质组成。它约占人体重量的 16.3%，每天约有 3% 的蛋白质参与更新。

蛋白质是构成细胞的基本物质，修补各种组织的基本原料；构成体液的血浆蛋白质、激素和酶等，起生理调节作用；使机体具有免疫作用；提供机体的热能。当体内缺乏蛋白质时，会出现发育迟缓、体重减轻、肌肉萎缩、疲劳、贫血、抵抗力降低、创伤和骨折不易愈合、病后恢复缓慢。蛋白质如长期缺乏时，血浆蛋白的含量降低，血液中的水分便过多渗入周围组织，而造成营养性不良和水肿。蛋白质的主要来源是畜、禽肉类和鱼类，其蛋白质的含量一般为 10%~20%，此外，大豆和油料作物、谷物等含有丰富的蛋白质。如同时食用几种含蛋白质丰富的食物，如玉米、小米、黄豆或豆粉、豆腐与面粉等合理搭配同时食用，使其所含的氨基酸取长补短，从而提高蛋白质的利用率，这就是蛋白质的互补作用。因为蛋白质是由 20 多种氨基酸组成的，不同的蛋白质所含的氨基酸种类和含量也不同。有些是人体需要的又可以在体内合成；但有些人体需要而自身又不能合成，必须由食物供给。这就是我们常说的每天要吃多样的食物，每种食物都要吃一点道理。成人每天需要蛋白质每公斤

体重以 1.2 克为宜。

2. 脂肪

脂肪也是人体的重要组成成分。它的主要功能是供给热量并维持体温，每一克脂肪可以产热能 9 大卡，是食物中产热能最高的一种营养素，它还可以保护脏器，构成组织细胞，促进脂溶性维生素吸收，如维生素 A、D、E、K 等。由于他们不溶于水，只能溶于脂肪或脂肪溶剂，故称为脂溶性维生素。膳食中的脂肪，可以作为脂溶性维生素的溶剂，促进它们的吸收。脂肪是热的不良导体，可以阻止身体表面散热，在冬天能起到保温的作用，有助于御寒。但在夏季，厚的脂肪妨碍体温散发，所以胖人一般怕热不怕冷。脂肪作为填充衬垫可保护固定器官避免机械摩擦和移位，使手掌、足底、臀部等更好地承受压力。另外，脂肪能提高膳食的感官性状，油多的菜香味扑鼻，能增进食欲。含脂肪多的食物，在胃里停留的时间长，能耐饿。脂肪还可以保护皮肤免受放射线的损害。

脂肪的来源，可分为动物性脂肪和植物性脂肪两大类。我们常食用的鱼肝油、奶油、猪油、牛油、羊油等都是动物性脂肪；而植物性脂肪有芝麻油、豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油等。

3. 糖（碳水化合物）

糖类又称碳水化合物。糖能供给人体热能，心脏的活动主要靠磷酸葡萄糖和糖原氧化供给热能。神经系统除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。所以血中葡萄糖是神经系统热能的惟一来源。糖是构成神经系统和细胞的主要成分，所有神经组织和细胞核中都含有碳水化合物。糖还有保肝解毒的作用，当肝糖原储备充足时，肝脏对某些化学毒物，如酒精、砷等有较强的解毒能力；对各种细菌感染引起的毒血症也有较强的解毒作用。

糖主要来源于主食，如米、面、薯类，还有水果、蔬菜等，成人每天约需要 400~500 克的糖。

4. 维生素

维生素是维持人体健康所必需的一类有机化合物。这类物质在

体内既不是构成身体组织的原料，也不是热量的来源，而是一种调节物质，在代谢中起到很大作用。这类物质由于体内不能合成或合成不足，所以虽然人体对维生素的需要量很少，却是维持生命不可缺少的营养成分，必须经常由食物中供给。维生素缺乏时，人体就不能正常发育，并可引起维生素缺乏症。

维生素种类很多，食物中约有 20 多种，按其溶解性质，可以分为脂溶性和水溶性两大类。

(1) 脂溶性维生素，主要有维生素 A、D、E、K。

维生素 A 和胡萝卜素：维生素 A 存在于动物体内。胡萝卜素存在于植物体内，经人体内胡萝卜素酶的作用，能转成维生素 A，故又称为维生素 A 源。维生素 A 来源于多种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶等。胡萝卜素来源于有色蔬菜和水果。维生素 A 的作用：促进体内组织蛋白质合成，加速生长发育；参与眼感光器的视紫质的合成或再生，维持正常视觉、防止夜盲症；维护上皮细胞的健康，防治多种类型上皮肿瘤的发生和发展。

维生素 D 为类固醇衍生物，种类很多，以维生素 D₂ 和维生素 D₃ 最为主要。维生素 D 的作用：帮助钙磷在肠内吸收和利用，促进骨组织钙化，使骨骼和牙齿正常生长发育。缺乏时，骨骼出现脱钙而发生骨软化症。

维生素 E：维生素 E 与碘合作，能保护不饱和酸不被氧化破坏，维持细胞的正常脂质结构和生理功能。维生素 E 来源于豆类和蔬菜。

维生素 K：它是肝脏形成凝血酶的必需物质，它还与其他凝血因子在肝内合成与发挥凝血作用。

(2) 水溶性维生素，主要有维生素 B₁、B₂、B₆ 和维生素 C。

维生素 B₁：它是维持正常糖代谢主要成分。缺乏时，神经系统可受到影响，发生多发性神经炎和脚气病，胃肠蠕动缓慢，食欲减退等。维生素 B₁ 来源于粮谷、豆类、动物心、胃、肾及蛋类。

维生素 B₂，又称核黄素。它是机体中许多酶系统的重要辅酶的组成成分，使细胞进行氧化代谢的必需物质，当缺乏时，可出现皮

炎、口角炎、舌炎、黏膜溃疡等。维生素B₂来源于动物性食物，肝、肾、心为最多，奶、蛋中也不少。

维生素B₆：维生素B₆与氨基酸和脂肪的代谢有关，对小儿惊厥有疗效。其来源于蛋黄、酵母、肾、肝、奶、大豆等。

维生素C，又称抗坏血酸。维生素C对细胞的生长有保护作用，可以维持肌肉、血管、骨骼、牙齿的正常生理机能，还能促进伤口愈合，增强机体对疾病的抵抗能力。维生素C缺乏时，可发生坏血病、齿龈肿胀、皮下出血、贫血等。维生素C来源于新鲜蔬菜、水果。

5. 无机盐

主要有钙、磷、钾、钠、氯、铁、锌等。

钙：它是人体中含量最多的一种无机盐。具有维持细胞功能的作用，如凝血，参与肌肉收缩，降低肌肉、神经兴奋性等。缺钙时，骨骼、牙齿发育不良，骨质疏松、出血不易凝固等。钙来源是奶及奶制品。

磷：磷和钙一样，是骨骼和牙齿的重要组成成分。磷还有重要的生理功能，如碳水化合物和脂肪的吸收及中间代谢需要磷酸化合物作为桥梁。此外，磷酸盐在维持体液酸碱平衡上有缓冲作用，还可调节维生素D的代谢。磷主要来源于虾皮、奶粉、豆类和豆制品等。

钾、钠、氯：钾主要存在于细胞内，钠和氯大部分存在于细胞外液。它们对维持细胞内外液的渗透压十分重要。

铁：它是造血的主要原料之一，也是肌肉、肝、骨骼的成份。如缺乏时，可引起缺铁性贫血。它主要来源于猪肝、虾皮、菠菜、蛋黄等。

锌：主要存在于人体的骨骼、皮肤和头发中。锌能加速成长，增加创伤组织的再生能力。主要来源于海产品。

6. 水

水是人体组织细胞的重要组成部分，是不可缺乏的营养物质。

人体体重的 60%左右是水，分布在人体各组织器官中，血液中含水量为 80%。人体若损失 20%以上的水，便无法维持生命。人体在正常情况下，每天约需 2500 毫升以上的水。水在人体内有极其重要的生理意义，能促进营养素的溶解和吸收。血液中含有大量的水，随血液循环可调节体温，水形成的各种体液可润滑关节和肌肉。水来源很广泛，有自然的饮用水，有通过食物，如蔬菜、水果中吸取所需的水分。

二、中国居民的膳食指南

《中国居民的膳食指南》是我国卫生部组织营养专家为我国人民制订的科学安排饮食的办法，主要内容如下：

1. 食物多样、谷类为主

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、水果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈菜等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维