

轻松“营”健康

陈 岩 马志虹 编著

云南人民出版社



轻松“莒”健康

陈 岩 马志虹 编著



云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松“营”健康/陈岩, 马志虹编著. —昆明: 云南人民出版社, 2003. 11

ISBN 7-222-03871-X

I. 轻... II. ①陈...②马... III. 饮食营养学
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082839 号

策 划: 张 维
责任编辑: 刘存沛 张 维
装帧设计: 西 里
扉页题字: 柳长忠
责任印制: 刘伟能

书 名	轻松“营”健康
编 著	陈 岩 马志虹
出 版	云南人民出版社
经 销	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	8.75
字 数	160 千
版 次	2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—10000
排 版	云南里程制版印务有限公司
印 刷	云南新华印刷一厂 云南新华彩印厂
书 号	ISBN 7-222-03871-X
定 价	19.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与上海滇版图书有限公司联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

普及营养知识
促进人民健康

為《轻松『营』健康》題

殷大奎

二〇〇三年五月

殷大奎，原卫生部副部长，现中国医师协会会长、中国健康教育协会会长、中国医学基金会会长、著名呼吸道专家。

普及营养知识

促进全民健康

为迎接营养健康主题

顾景范
1993.7.24

顾景范，著名营养学家，中国营养学会创始人之一，并任副理事长兼秘书长、理事长。创建天津市营养学会并任理事长。曾任中国军事医学科学院卫生学环境医学研究所研究员、所长、博士生导师，多次代表中国出席国际营养学大会，有多部营养学专著出版。现任《营养学报》主编。1995年荣获亚太临床营养学会荣誉奖。

中国居民平衡膳食宝塔

(食物金字塔)



油脂类
25g (0.5 两)

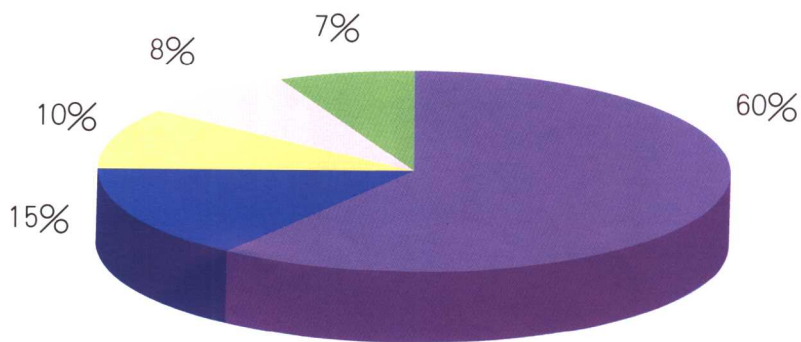
奶类及奶制品
100g (2 两)
豆类及豆制品
50g (1 两)

畜禽肉类
50g-100g
(1-2 两)
鱼虾类
50g (1 两)
蛋类
25g-50g
(0.5-1 两)

蔬菜类
400g-500g
(8 两-1 斤)
水果类
100g-200g
(2-4 两)

谷类
300g-500g
(6 两-1 斤)

中国营养学会



遗传 社会因素 医疗因素
气候地理因素 个人生活方式

影响健康的因素

胃

水溶性膳食纤维
预防血糖值急促上升

小肠

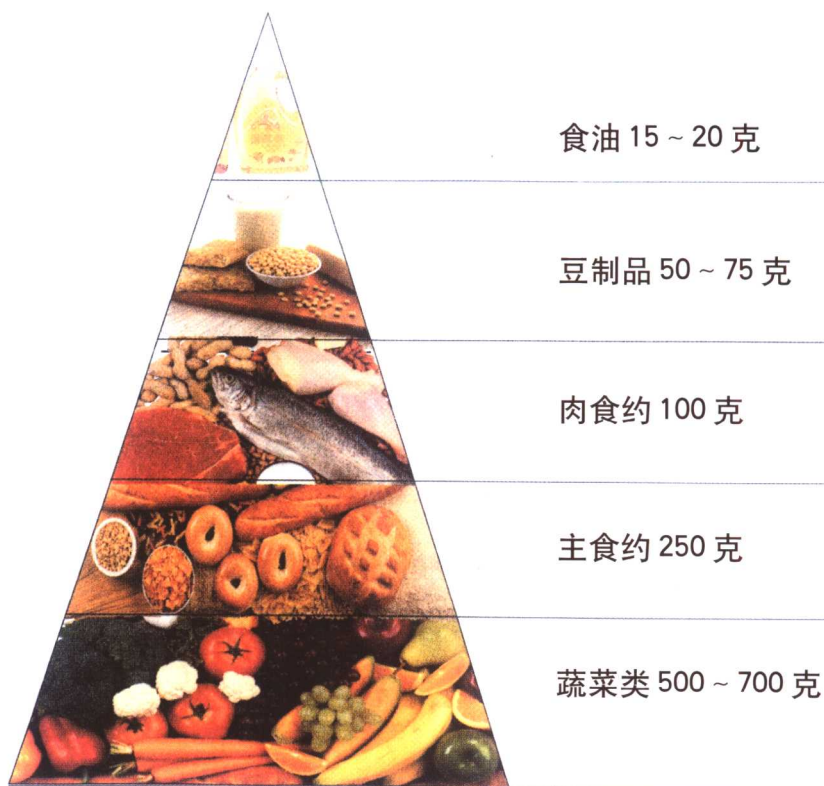
水溶性膳食纤维
降低血浆胆固醇

大肠

非水溶性膳食纤维

- 增加大便量，预防及改善便秘
- 吸附及排出肠内的有害物质
- 改善腹泻



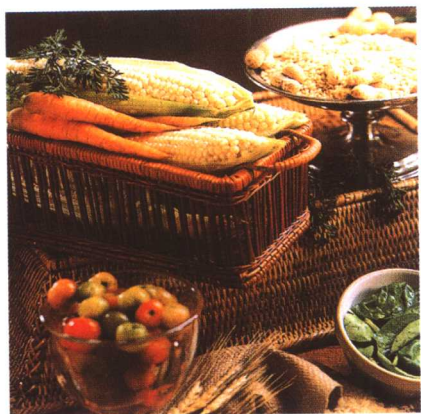


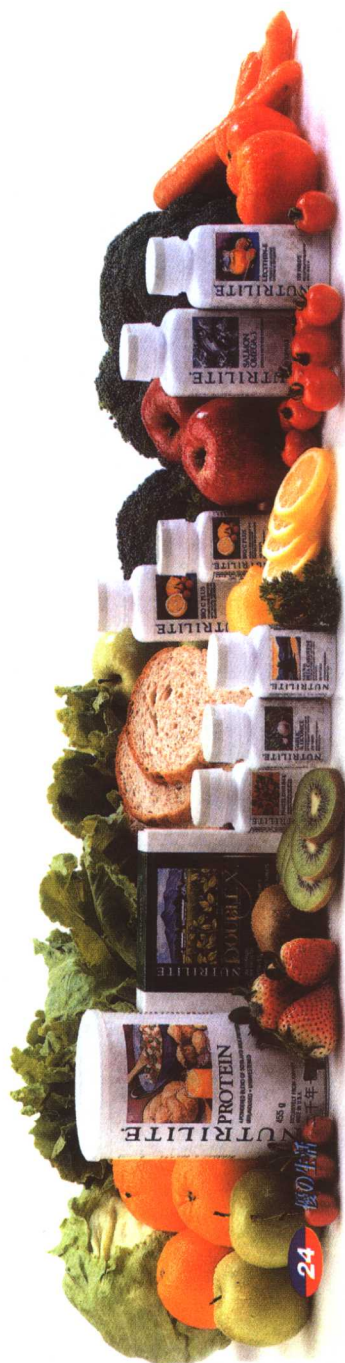
饮食“步入”金字塔，减肥有望

体重为 70 公斤的中年人一天食物摄入量



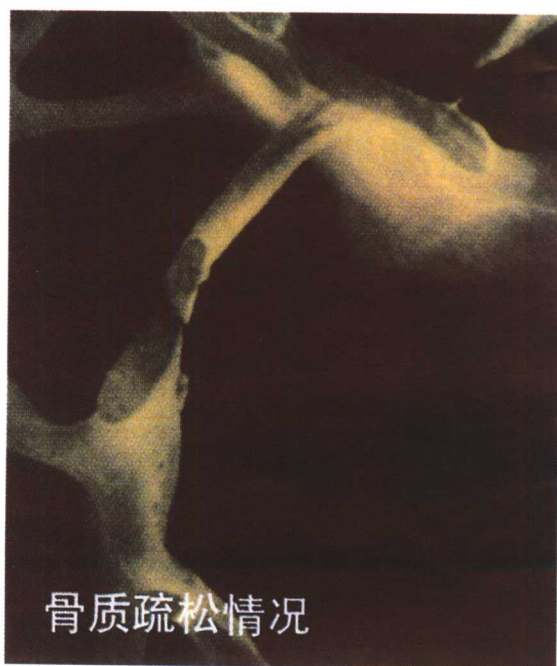
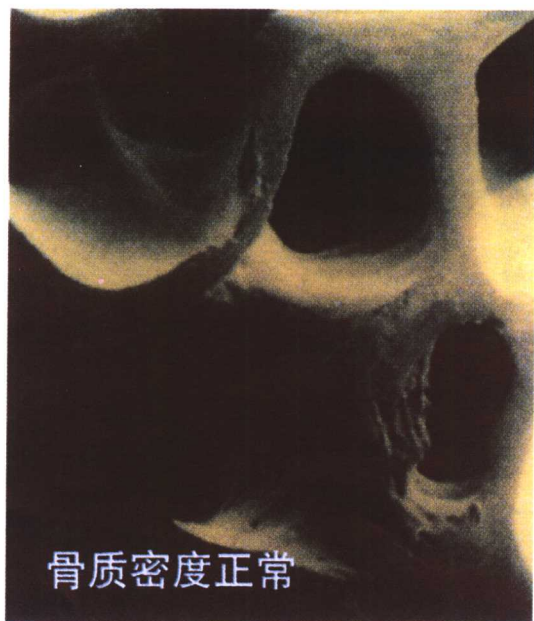
健康跑(有氧运动), 永不过时的健身运动













胆固醇

血管里有垃圾，怎么办？

甘油三酯

低密度脂蛋白

胆固醇

酯酯

