

# 吃动平衡与健康管 理

中国疾病预防控制中心

营养与健康所

何丽 研究员



知名健康营  
养博主：  
新浪微博  
@heli营养

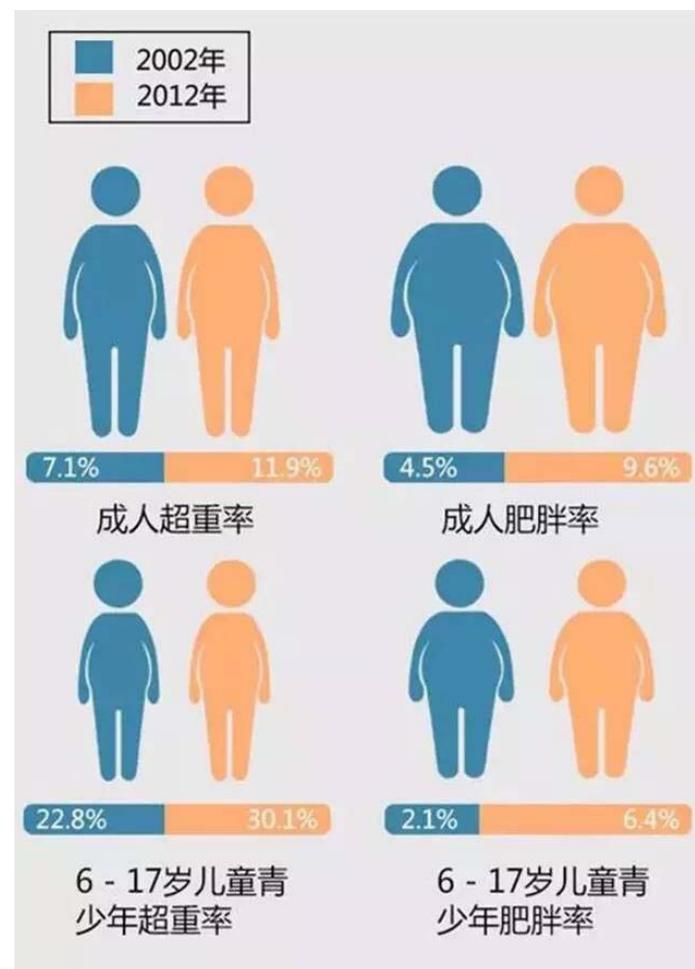
- 全民健康素养巡讲特聘专家。
- 国家食品药品监督管理局保健食品审评专家。
- 中国女医师协会“健康教育分会”副主任委员。
- 中国健康教育与促进协会理事。
- 中国营养学会营养与慢病控制分会委员
- “中国老年保健协会”理事，保健与长寿委员会副主任委员。
- 国家卫计委“健康管理师国家职业技能鉴定专家委员会”委员。
- 中华医学会“科学普及分会”指导委员会专家
- 中国老年学学会骨质疏松委员会营养学组副主任委员等社会兼职。

# 我国居民慢性病现状

- 1 18岁及以上成人高血压患病率为**25.2%**，糖尿病患病率为**9.7%**，与2002年相比，患病率呈上升趋势。
- 2 40岁以上人群慢性阻塞性肺病患病率为**9.9%**。
- 3 2013年癌症发病率为**235/10万**，肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位，十年来我国癌症发病率呈上升趋势。

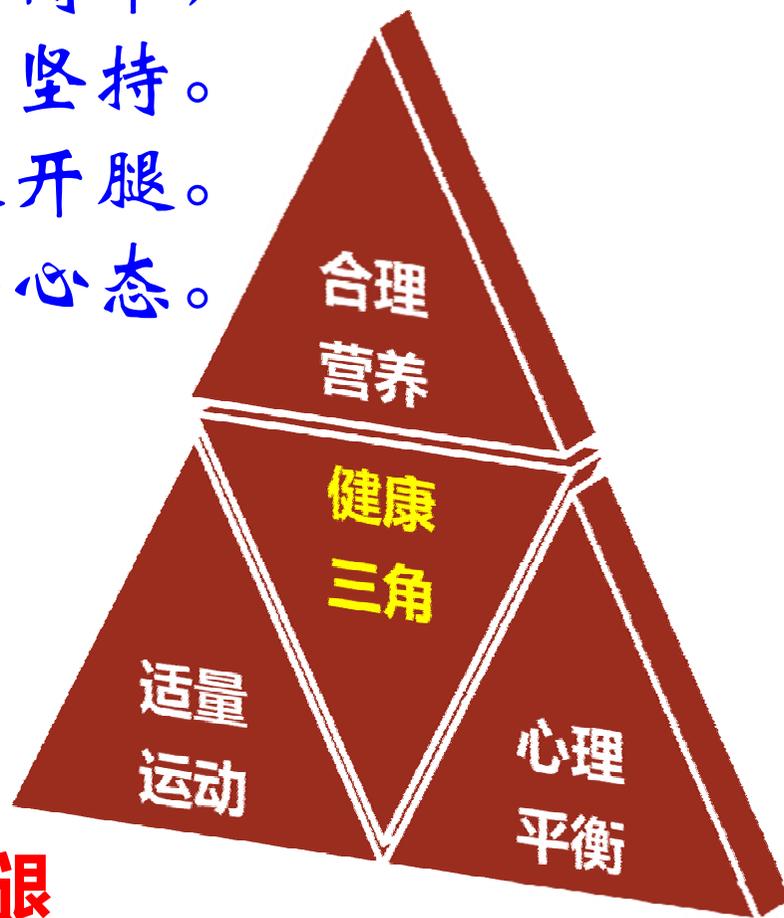
# 超重肥胖凸显

- 全国18岁及以上成人超重率为**30.1%**，肥胖率为**11.9%**，比2002年上升了7.3和4.8个百分点。
- 6-17岁儿童青少年超重率为**9.6%**，肥胖率为**6.4%**，比2002年上升了5.1和4.3个百分点。



- 健康其实很简单，
- 吃动平衡要坚持。
- 管好嘴来迈开腿。
- 戒烟限酒好心态。

**管好嘴**



**戒烟**



**限酒**

**迈开腿**

**好心态**

**怎样构筑  
健康三角？**

**知 > 信 > 行**

# 我们的身体是超级生物体

- 人体内生活着1-2公斤细菌
- 90%在肠道里



人体的细胞组成:

- 10%是人细胞+90%是细菌细胞



人体的基因组成:

- 2.5万个人的基因
- 300多万个微生物基因
- 有着丰富而活跃的代谢活动

**肠道菌群**——人体后天获得的“第二个基因组”

# 肠道菌群分类

有益菌

双歧杆菌、  
乳酸杆菌等

维持健康

正常平衡状态时：  
帮助抵抗外来菌、  
促进机体健康

中性菌

肠球菌  
肠杆菌等

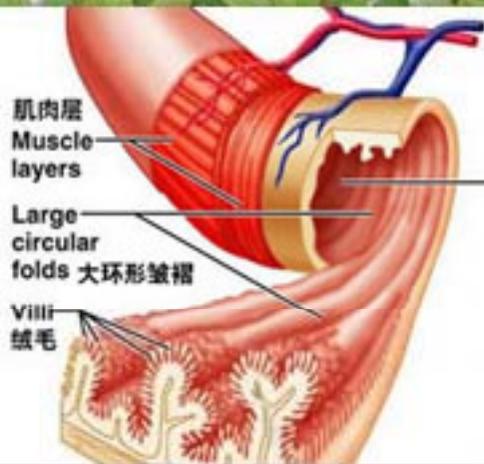
有害菌

厚壁菌门细菌  
梭状芽孢杆菌  
产气荚膜梭菌等

不利健康，易成为隐患

偏离正常平衡状态时  
导致食欲不佳、腹痛、  
腹泻、便秘等症状

# “肠”健康才能“常”健康



## 我们的肠道

内表面相当一个足球场的大小  
上面“住”着 1 公斤多、超过 100 万亿个细菌  
这些细菌的构成直接影响着肠道功能的正常发挥……



# 一、管好嘴：

合理营养与平衡膳食



2016年5月13日上午10点：国家卫计委  
发布《中国居民膳食指南（2016）》

推荐一 食物多样，谷类为主

推荐二 吃动平衡，健康体重

推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆

推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

推荐五 少盐少油，控糖限酒

推荐六 杜绝浪费，兴新食尚

# 中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



每天活动6000步

盐 <6克  
油 25~30克

奶及奶制品 300克  
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克  
水产品 40~75克  
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克  
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克  
全谷物和杂豆 50~150克  
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



中国好营养微信公众号



中国营养学会官网

<http://www.cnsoc.org>

# 1、食物常换，健康常在。

- 谷类为主要是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物**250~400克**，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克；膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。



## 2、餐餐有蔬菜，天天吃水果！

- 餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300~500克，深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果，推荐每天摄入200~350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 蔬菜和水果各有优势，不能完全相互代。



蔬菜类  
300-500克  
水果类  
200-400克

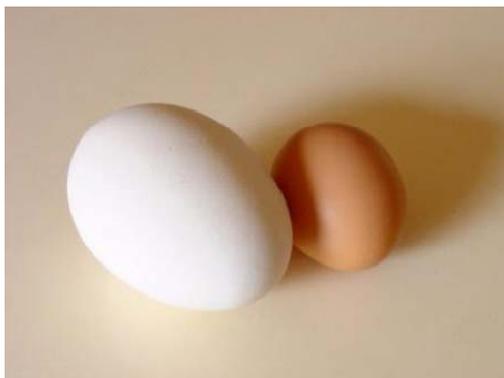
### 3、奶豆制品促进骨骼健康

- 每天一杯奶，可补钙**250-300毫克**。
  - 补钙的豆制品有哪些？
  - 豆腐干（香干）、豆腐丝（片、皮）、腐竹、北豆腐、南豆腐才补钙！
  - 豆腐脑
  - 内酯豆腐
  - 豆浆
- 含钙低！



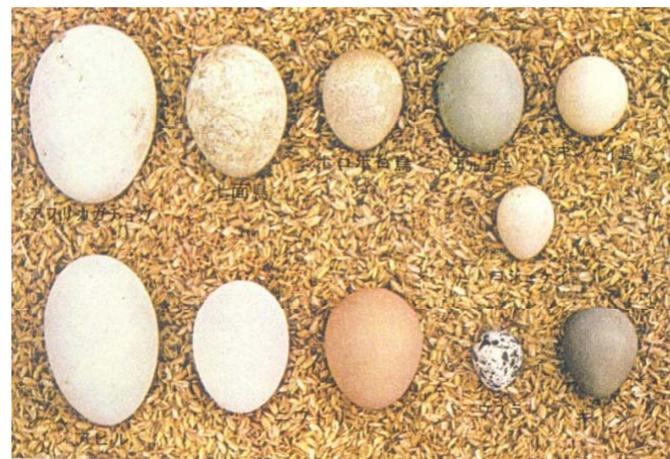
## 4. 肉禽鱼蛋要适量

- 平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量：  
120~200克。
- 肉类食品是维生素和微量元素的良好来源，不能完全不吃红肉。育龄妇女贫血率不低！
- 鱼肉含优质蛋白，每周吃一斤鱼。
- 鹅和鸭肉富含油酸，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。



# 科学证据：鸡蛋与人体健康

- ◆ 人体内的胆固醇主要有两个来源：
  - 一是内源性的，主要由肝脏合成。人体内每天合成的胆固醇约1~1.2g，是人体内胆固醇的**主要来源**。
  - 二是外源性的，即通过食物摄入，仅占体内合成胆固醇的**1/7~1/3**。



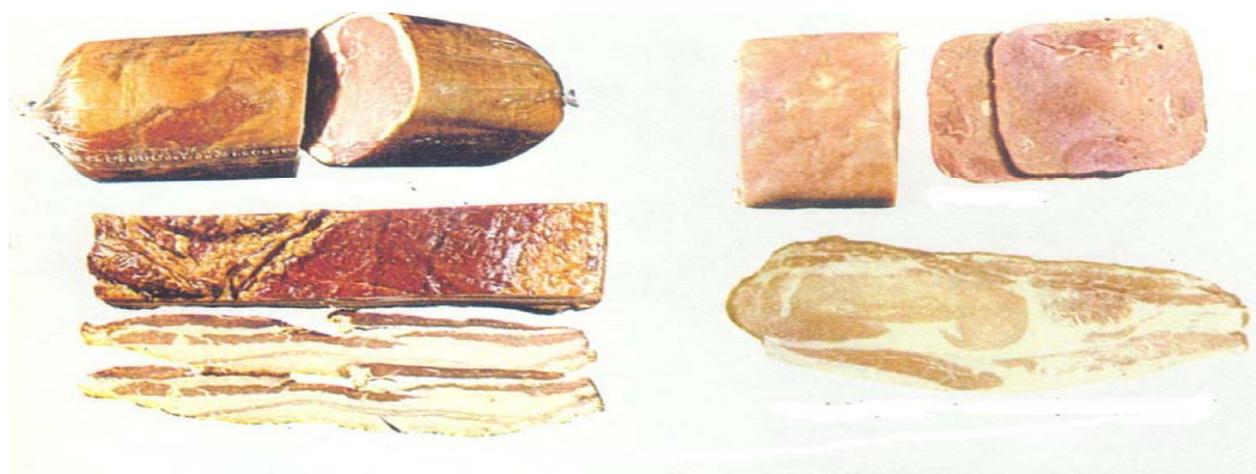
# 科学证据：烟熏肉与人体健康

过多摄入可增加  
**胃癌**的发病风险

过多摄入可增加  
**食管癌**的发病风险

中国、美国、拉丁美洲、日本、荷兰和印度人群

中国、罗马、匈牙利、波兰、俄罗斯、斯洛伐克、捷克、乌拉圭、瑞士、美国和欧洲人群，共1158995人



## 5. 饮食清淡有益健康

- 我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多，这是**高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下**的重要因素，过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险。
- 每天食用油应控制在25克，即三汤勺。
- 每人每日食盐量逐步降至**6g以下**。
- 推荐每天摄入糖**不超过50克**，最好控制在约25克以下。



# 烹调——相对低温有利健康

- 烹调食物时尽可能用很少量烹调油的方法，如蒸、煮、炖、焖、软熘、拌、急火快炒等。
- 用不粘锅煎、烤箱烘烤的方法代替油炸也可减少烹调油的摄入。

避免：油炸盐腌

烟熏火烤

提倡：清蒸水煮

炖余涮拌



# 倡导美味的低脂生活

- 烹调肉类加上根茎果实类食物
- 什锦烩菜减油而且品质多样化
- 蔬菜急火快炒或者焯后再凉拌
- 炖肉时撇去浮油喝汤也有窍门
- 减少外出就餐数掌握点菜技巧



# 在外就餐的点菜技巧

- 菜色浅一点：原料新鲜，避免浓油赤酱
- 香味淡一点：醇而不浓，躲开香精香料
- 口味轻一点：淡而有味，不过分香鲜辣
- 素菜多一点：蔬菜豆类，两者不可或缺
- 品种杂一点：营养均衡，分散安全风险
- 总量少一点：控制体重，有利健康长寿

## 6. 每天足量饮水， 合理选择饮料



顺序	饮水时间	
第一杯	6:30	早餐前半小时
第二杯	8:30	上午上班后
第三杯	10:00	工间休息时
第四杯	11:30	午餐前半小时
第五杯	14:30	餐后2.5小时
第六杯	17:00	下午下班前
第七杯	20:00	餐后1小时
第八杯	22:30	晚上睡觉前

注：此表仅供参考，应据自己作息的实际情况进行调整。



weibo.com/jianweike.com/nfcbj

饥而后食，  
未渴先饮。

- 每天至少应该喝水 1500ml~1700ml

## 7、杜绝浪费，兴新食尚

- 勤俭节约，珍惜食物，杜绝浪费是中华民族的美德。
- 按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式，保障安全。
- 学会阅读食品标签，合理选择食品。
- 提倡回家吃饭，享受食物和亲情，创造和支持文明饮食新风的社会环境和条件，树健康饮食新风。

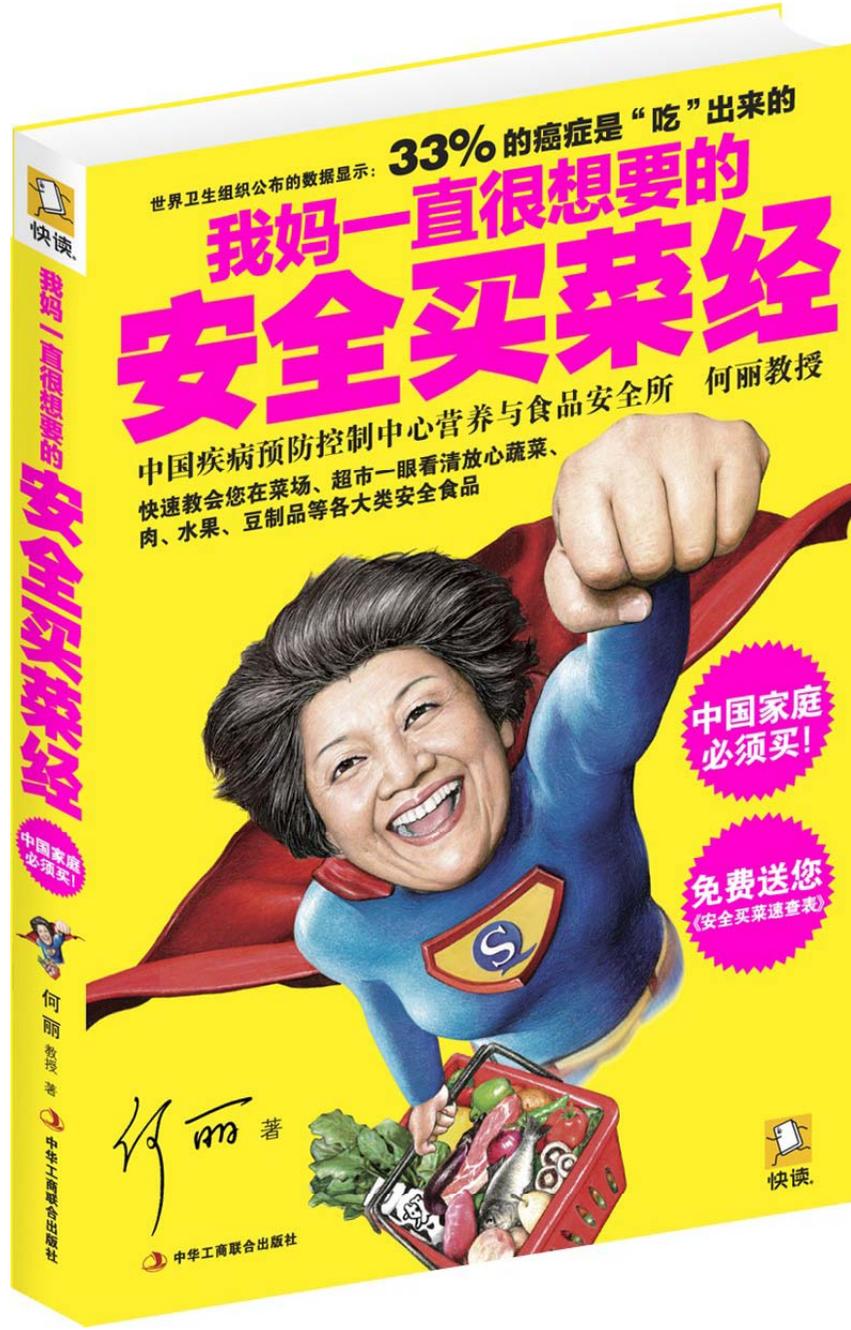
### 每个人要做到的4件事：

- 1、不浪费食物；
- 2、减少一次性碗筷使用；
- 3、用自己的饭盆吃饭，减少使用食品包装和白色制品污染；
- 4、不购买和食用保护类动植物。



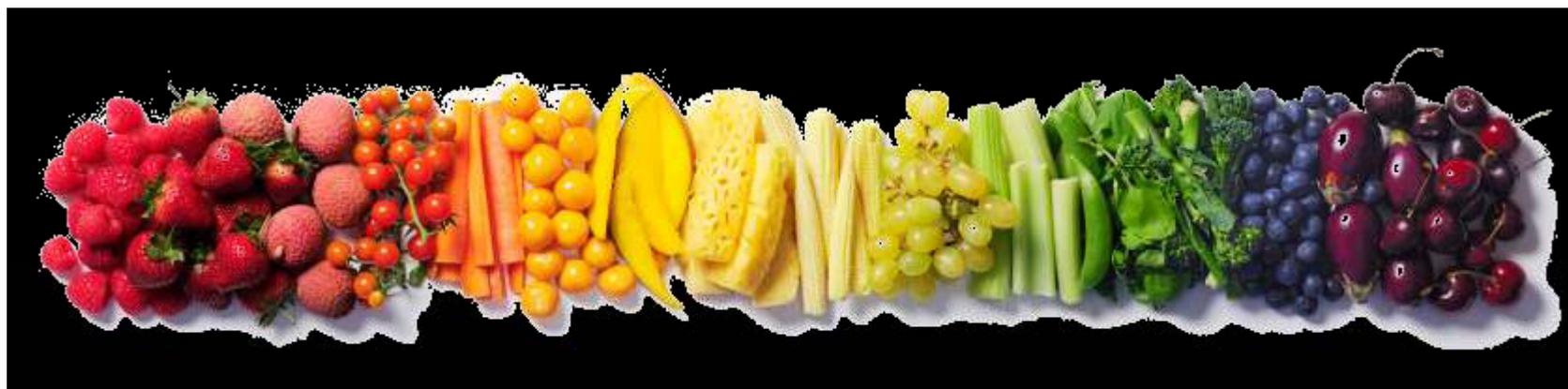
## 8、吃新鲜卫生的食物

- 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。
- **多买食物，少买食品。** 保证食物新鲜卫生的第一关，认准市场和品牌。
- 不购买“三无”产品及超过保质期的食品。
- 尽量不买容易受到污染的即食散装食品。
- 正确认识食品添加剂，警惕非法添加物。
- 冰箱不是保险箱。



我写的科普书

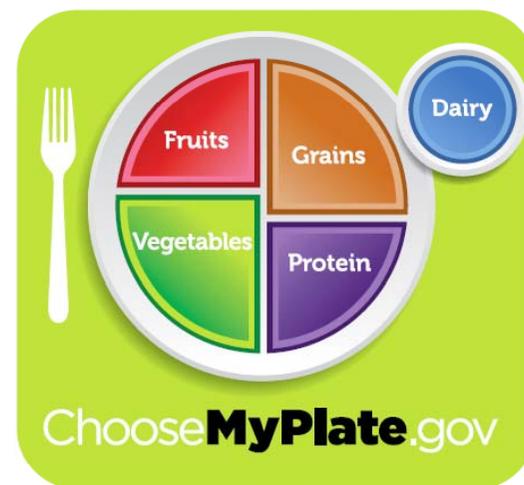
- 建议平均每天至少摄入12种以上食物，每周25种以上。
- 吃彩虹食物：红 橙 黄 绿 蓝 靛 紫
- 还有白加黑





# MyPlate

Style Guide and Conditions of Use for the Icon



## 何丽的平衡膳食 每天“十个拳头原则”

不超过：👊 1个拳头

肉类（包括鱼、禽、肉、蛋）

相当于：👊 👊 2个拳头

谷类（包括米、面、粗粮、杂豆和薯类等）

要保证：👊 👊 2个拳头

豆、奶制品（各种豆制品、奶制品）

不少于：👊 👊 👊 👊 👊 5个拳头

蔬菜和水果

推广我的原创

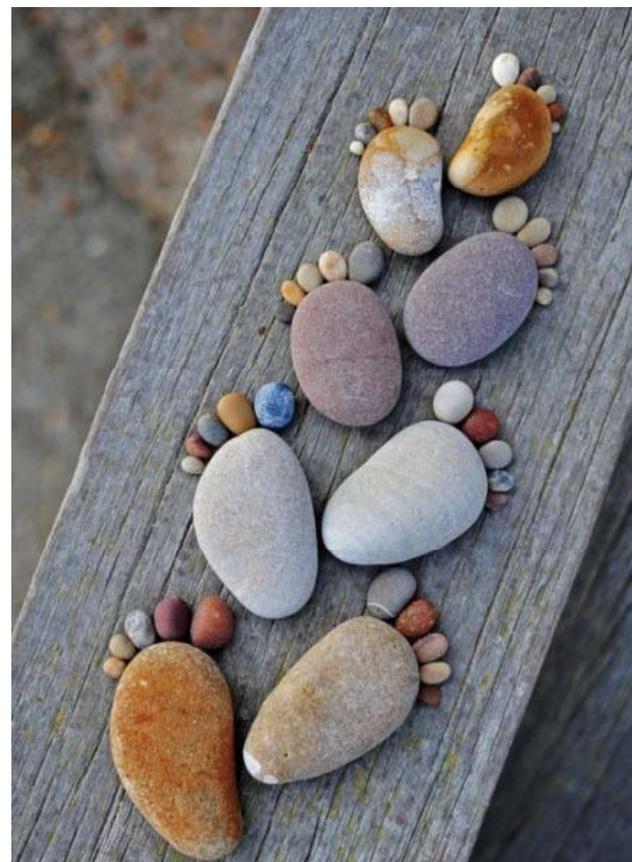
## 二、迈开腿：

吃动平衡，  
健康体重！

身体发福，  
内藏病机！

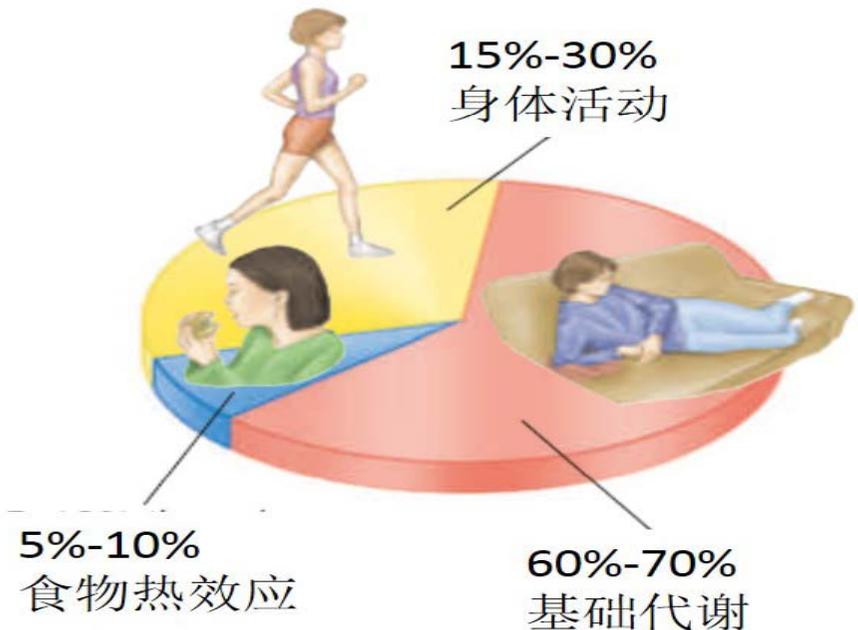


微信号: CHINA-HACCP



- 体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。
- 推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天**主动身体活动6000步**；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

以**2000**千卡能量为例：  
需要每天运动消耗  
**300~600**千卡能量。



# 保持健康体重 学会计算体重指数 (BMI)

■ 世界公认的指标为：

体重指数 (BMI)

= 体重 (公斤) / 身高 (米)<sup>2</sup>

BMI为18.5-24时是正常，24以上为超重

28以上为肥胖；

BMI为18.5以下时评为体重不足。



# 注意腹部肥胖

- 脂肪积累在内脏和腹壁引起的向心性肥胖，与遗传、年龄和体力活动有密切的关系。
- 在空腹状态下测量腰围：
- 男性 > 90cm（即**二尺七**）
- 女性 > 80cm（即**二尺四**），就可认为是腹部肥胖。
- 一胖百病缠——  
各种慢性病的领头羊！





手洗衣服: 9分钟



中速步行10分钟



慢跑: 3分钟



拖地板: 8分钟



羽毛球: 6分钟

# 1千步活动量 相当于



洗盘子: 15分钟



瑜伽: 7分钟



骑自行车: 7分钟



乒乓球: 7分钟



跳绳: 3分钟



我写的控制体重科普书

# 《平衡膳食歌》 - 何丽

- 玲珑塔，有五层，膳食宝塔记心中；
- 讲平衡，食多样，谷类为主搭粗粮；
- 菜果蔬，绿红黄，红薯土豆也尝尝；
- 肉禽蛋，要适量，鸡鸭鱼虾较优良；
- 喝牛奶，饮豆浆，奶豆促进骨健康；
- 盐六克，油半两，饮食清淡寿命长；
- 勤活动，常喝水，控制体重免肥胖；
- 把烟戒，将酒限，食动平衡身体健！



- 要想活得长寿些，健康素养具备些，
- 思想行为重视些，吃动平衡坚持些！

---

**谢谢！**