





contents

# 目录

- 平衡营养概述
- 合理膳食概述
- 平衡营养的实践方法
- 合理膳食的实践方法
- 平衡营养与合理膳食的关系
- 平衡营养与合理膳食的案例分析

01



# 定义与重要性



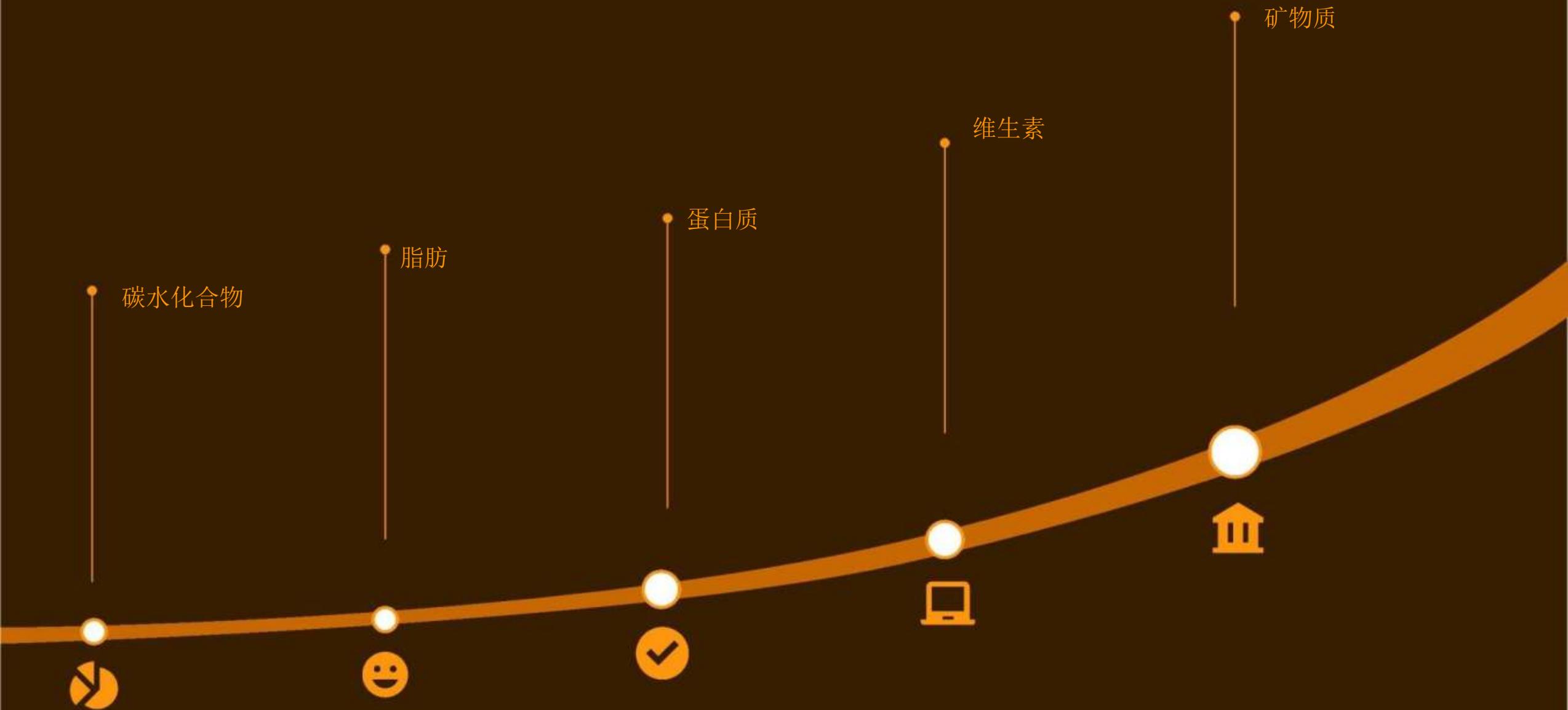
定义



重要性



# 人体所需的基本营养素





# 平衡营养的基本原则



01

膳食多样性



02

适量摄入



03

均衡搭配



04

饮食规律

02



# 定义与重要性

定义

重要性





# 膳食结构与人体健康



膳食结构

膳食结构对人体的影响



# 合理膳食的基本原则

均衡性

适量性

多样化

适量运动



03



# 合理搭配食物





## 适量摄入热量



根据个人性别、年龄、身高、体重、活动水平和健康状况来确定总热量需求。



控制食物中热量来源的分配比例，合理安排碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入量。



注意食物的生热效应，即食物在消化过程中消耗的热量，适当调整饮食结构以避免生热效应过强导致的热量过剩。



## 保持水分平衡



每天保持足够的水分摄入，以维持身体正常的代谢功能和水平衡。



注意饮食中汤汁、水果和蔬菜的含水量，合理安排这些食物的摄入量以维持水分平衡。



在高温或高强度运动环境下，应增加水分摄入以防止脱水。



# 均衡摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/506225242140010241>