

# 蔬菜营养与健康

## 第一篇：蔬菜营养与健康

### 蔬菜与健康

摘要：蔬菜是指以柔嫩多汁器官或整个植株供人类食用的草本植物。有些木本植物的嫩茎、嫩芽以及某些食用菌类、藻类等也常作蔬菜用。我国是以植物性食物为主的国家，蔬菜在我国居民膳食中的食物构成比高达 33.7%，在人们的膳食中具有重要意义。据国际粮农组织统计，人体必需的维生素 C 有 90%、维生素 A 有 60% 来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献。

关键词:果蔬 营养物质 健康养生

#### 一 蔬菜在中华民族传统饮食中的地位

中国地大物博，地理气候万千，粮食、蔬菜、果木等作物种类繁多，自古“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”——“养助益充循自然”的平衡膳食理论，便成为中国烹饪饮食文化生存的基础。中国传统膳食提倡食物来源多样化，以植物性食物为主。因此具有广杂性、主从性和匹配性。中华民族伟大的农业文明，为人类选择和生产了极其丰富的食物原料，充分体现了食物来源生物多样性的原则。正是中华民族几千年生态农业的成功实践，为“寓医于食”、利用饮食养生保健，奠定了物质基础。

蔬菜自古便是人类的重要食物。古籍《诗经》里提到的 132 种植物中，蔬菜有二十余种。战国及秦汉时期食用的主要蔬菜有 5 种，“葵”。当时被称为“百菜之主”，现在称冬寒葵或冬寒菜，因口感欠佳，唐代以后种植逐渐减少，明代以后不再当蔬菜看待。“藿”是先秦时期的主要蔬菜——就是大豆苗的嫩叶；韭、葱，蒜则是常用的调味品，在蔬菜中独成一属。《汉书·召信臣传》中记载和描述了在温室里生产葱、韭的情况，并把温室里培育出的韭菜称为“韭黄”。萝卜、蔓菁等根菜类蔬菜的许多优良品种在秦，汉时代便已培育出来，《吕氏春秋·本味篇》中“蔓菁”就享有“菜之美者”的盛誉，当时还当粮食食用。茄子、黄瓜、菠菜、扁豆、刀豆等都是在魏，晋至唐、

宋时期，陆续从国外引种的。茄子原产印度和泰国，黄瓜最初叫胡瓜；菠菜是唐代贞观年间由尼波罗国（今尼泊尔国）传入我国的，最初叫“波棱菜”，后称菠菜；扁豆原产地是印尼爪哇，南北朝时传入我国；刀豆原产于印度，唐代时传入我国。自宋代以来，国内蔬菜种植地域更加广泛，培育出一些非常重要的蔬菜品种，如茭白和白菜等，种植蔬菜的技术也在不断进步。苏东坡曾有诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”可见，当时在春天就可以吃到新鲜蔬菜了。在元、明、清代，原产于北欧的胡萝卜由波

斯国传入；辣椒和番茄等则由欧洲传入我国。到清代末期，现在食用的蔬菜品种基本上都已经出现了。

### 二 果蔬中的纤维素

纤维素是反映水果、蔬菜质地的物质之一。果蔬中含纤维素太多时，吃起来感到粗老、多渣。一般幼嫩果蔬含量低，成熟果蔬含量高。纤维素对人体无营养价值，但它可促使肠胃蠕动，有助于消化。果蔬中的有机酸通常叫果酸，主要有柠檬酸、苹果酸和酒石酸三种，另外还有其它酸如草酸、琥珀酸和挥发性酸等。维生素在水果、蔬菜中含量极为丰富，是人体维生素的重要来源之一。包括维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 D、维生素 P 等，其中主要是维生素 A、维生素 C。据报道，人体所需维生素 C 的 98%、维生素 A 的 57% 左右来自于果蔬；水果、蔬菜中含有丰富的钾、钠、铁、钙、磷和微量的铅、砷等元素，与人体有密切的关系。水果蔬菜中的矿物质容易为人体吸收，而且被消化后分解产生的物质大多呈碱性，可以中和鱼、肉、蛋和粮食消化过程中产生的酸性物质，起调节人体酸、碱平衡的作用。

### 三 常见蔬菜的营养价值

（一）大白菜白菜营养丰富，除含糖类、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸外，尚含丰富的维生素，其维生素 C、核黄素的含量比苹果、梨分别高 5 倍、4 倍；微量元素锌高于肉类，并含有能抑制亚硝酸胺吸收的钼。其中维生素 C，可增加机体对感染的抵抗力，用于坏血病、牙龈出血、各种急慢性传染病的防

治。白菜中含有的纤维素，可增强肠胃的蠕动，减少粪便在体内的存留时间，帮助消化和排泄，从而减轻肝、肾的负担，防止多种胃病的发生。白菜中所含的果胶，可以帮助人体排除多余的胆固醇。更主要的白菜中还含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。此外，白菜本身所含热量极少，不至于引起热量储存。白菜中含钠也很少，不会使机体保存多余水分，可以减轻心脏负担。中老年人和肥胖者，多吃白菜还可以减肥。白菜除作为蔬菜供人们食用之外，还有药用价值。中医认为白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。经常吃白菜可防止维生素 C 缺乏症（坏血病）。大白菜洗净切碎煎浓汤，每晚睡前洗冻疮患处，连洗数

日即可风效。白菜子则可解酒，对于酒醉不醒者，可用白菜子研末调“井华水”（即从水井中刚打上来的井水），服之有效。对于气虚胃冷的人，则不宜多吃白菜，以免恶心吐沫。若吃多了，可用生姜解之。白菜能降低女性乳腺癌发生率，白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。冬季吃白菜能养颜护肤。冬季空气干燥，寒风对人的皮肤伤害很大。白菜中含有丰富的维生素 C、E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

总之，白菜是补充营养，净化血液，疏通肠胃，预防疾病，促进新陈代谢，有利于人体健康的佳蔬良药。大众人群均适合食用，每次 100 克。（二）西兰花

西兰花口味超群，脆嫩爽口，风味鲜美、清香，可热炒、凉拌、做汤，是蔬菜中的精品。西兰花的一个重要特点，就是水煮或用水焯过后颜色会更加翠绿，而且口感更加爽脆。凉拌是很好的选择，只是把西兰花用开水焯一下，放入少量盐和麻油就好了，更有利于保存营养。西兰花中的营养成分不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。据分析，每 100 克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质 3.5 克—4.5 克，是菜花的 3 倍、番茄的 4 倍。此外，西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、

铁、钾、锌、锰等含量很丰富，西兰花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高肌体免疫力。研究表明，西兰花能有效对抗乳腺癌和大肠癌。健康的人经常食用西兰花也能起到预防癌症的作用。为此，西兰花被誉为“防癌新秀”。同时西兰花对高血压、心脏病有调节和预防的功用，富含高纤维的西兰花能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。因此，西兰花堪称卓越的健康食品。参考文献

#### 参考文献

[1]赵霖 鲍善芬 北京 蔬菜营养健康

[2]坎贝尔 吕奕欣【美】救命饮食：中国健康调查报告

[3]邱胜.健康我做主.北京：中华工商联合出版社

## 第二篇：蔬菜营养与健康论文

### 蔬菜营养与健康

摘要：本文首先介绍蔬菜的主要分类。然后从蔬菜的颜色出发，谈论颜色与其营养价值之间的关系。因为蔬菜种类极多，本文简要介绍下日常生活中常见的几种蔬菜的营养价值。了解了这些基本内容，我又列举了几个烧菜小窍门，提醒大家烧菜的几个注意点及误区。让大家吃得安心，吃得健康。

关键词：蔬菜分类 蔬菜颜色 营养 烹饪注意点

#### 引言

蔬菜是我们日常生活中必不可少的食物，古人云：“三日可无肉，日菜不可无”。这是因为蔬菜中含有多种营养素，是无机盐和维生素的主要来源。因此，我们有必要更好地了解蔬菜的营养价值及食用方法，从而提供人体所需物质，打造健康体魄。一 蔬菜的种类

蔬菜一般可分为叶菜类、根茎类、瓜茄类、鲜豆类等四大类。

根茎类蔬菜主要有胡萝卜、白萝卜、土豆、藕、山药、红薯、葱、大蒜、竹笋、芋头等。这类蔬菜以淀粉为主，含糖量较高，如胡萝卜、红薯、芋头、土豆、山药等，能部分替代主食。其它营养成分又各有不同，如胡萝卜含碘、溴、淀粉酶；土豆中含钾盐和维生素 C；大蒜中含有多种无机盐，胡萝卜中含有较高的胡萝卜素。

瓜茄类蔬菜主要有冬瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、黄瓜、葫芦瓜、番茄、茄子、辣椒等。这类蔬菜含碳水化合物、维生素 C、胡萝卜素较多。番茄中维生素 C 的含量相当丰富；丝瓜中含有多量黏质、瓜氨酸；南瓜中含有瓜氨酸、精氨酸；苦瓜中含有苦瓜甙、S-羟色胺和多种氨基酸；茄子中含有特别丰富的维生素 P。

鲜豆类蔬菜主要有毛豆、扁豆、蚕豆、广豆、绿豆、碗豆、豇豆等，这类蔬菜含有植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其它蔬菜高。维生素的含量以 B 族类维生素较高，维生素 B 的含量最多。

叶菜类蔬菜，特别是深色、绿色蔬菜，如菠菜、韭菜、芹菜等营养价值最高。主要含有维生素 C、维生素 B 和胡萝卜素，并含有较多的叶酸及胆碱，无机盐的含量较丰富，尤其是铁和镁的含量较高。

## 二

### 蔬菜的颜色与营养

蔬菜的营养价值与其颜色有密切关系。这是营养学家分析各类蔬菜的营养成分后得出的结论。营养学家发现，青菜、菠菜、韭菜、油菜、芥菜、芹菜等绿色蔬菜的营养价值最高，胡萝卜，莴笋、甘薯、南瓜等黄色蔬菜次之。而竹笋、茭白、冬瓜等无色蔬菜则最低。此外，不同颜色的同种蔬菜，其营养价值也不相同。如紫色茄子的营养价值就比白色的高。日本预防癌症研究所平山雄所长进行的调查表明，绿黄色蔬菜能降低癌症的发病率。因为它含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的前体，在体内可分解产生维生素 A。而维生素 A 类化合物具有调节和控制上皮细胞正常生长和分化的功能，能逆转上皮组织癌前病变，阻止癌的发生。最近的研究证实，绿黄色蔬菜所含的黄碱素，也有较强的抑制致癌物的作用。绿黄红紫白，营养价值依次降低。

大部分人都知道，多吃蔬菜对健康有很大的益处，科学研究也证明，一个成年人每天应摄入 200 克—500 克蔬菜，才能满足人体的基本需要。但不同的蔬菜营养价值也有所不同，现实生活中，人们往往将价格、味道、口感等作为选择的标准，其实都不太科学。究竟怎样选择蔬菜，才能起到全面摄入营养的作用呢？

判断蔬菜的营养价值高不高，主要看里面含有多少维生素、微量元素、纤维素、对人体有益的活性成分等。科学家在分析各种蔬菜的营养成分后，发现一个规律：蔬菜的颜色越深，营养价值就越高；颜色浅的则营养价值比较低。其中，按着绿色、黄色、红色、紫色、白色这一顺序，营养价值依次降低。即使是同一品种或同一蔬菜的不同部位，由于颜色不同，维生素含量也不同。如芹菜叶中胡萝卜素含量比其梗高出6倍、维生素D多4倍；大葱的葱绿比葱白的营养价值也高得多。

不过，不同颜色的蔬菜之间营养成分不尽相同，对健康的作用也有所不同，吃的时候还要尽量搭配食用。

绿色蔬菜主要包括芥菜、菠菜等，含有丰富的维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素及多种微量元素，对高血压及失眠有一定的治疗作用，并有益肝脏。

黄色蔬菜主要有韭黄、南瓜、胡萝卜等，富含维生素E，能减少皮肤色斑，调节胃肠道消化功能，对脾、胰等脏器有益。

红色蔬菜有番茄、红辣椒等，能提高食欲、刺激神经系统兴奋。

紫色蔬菜有紫茄子、紫扁豆等，有调节神经和增加肾上腺分泌的功效。紫茄子中的维生素P还能增强细胞之间的黏附力，降低脑血栓的发生几率。

白色蔬菜有茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等，可以调节视觉、安定情绪，对高血压和心肌病患者有一定的益处。

### 三 常见蔬菜的营养价值

#### （一）大白菜

白菜营养丰富，除含糖类、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸外，尚含丰富的维生素，其维生素C、核黄素的含量比苹果、梨分别高5倍、4倍；微量元素锌高于肉类，并含有能抑制亚硝酸胺吸收的钼。其中维生素C，可增加机体对感染的抵抗力，用于坏血病、牙龈出血、各种急慢性传染病的防治。白菜中含有的纤维素，可增强肠胃的蠕动，减少粪便在体内的存留时间，帮助消化和排泄，从而减轻肝、肾的负担，防止多种胃病的发生。白菜中

所含的果胶，可以帮助人体排除多余的胆固醇。更主要的白菜中还含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。此外，白菜本身所含热量极少，不至于引起热量储存。白菜中含钠也很少，不会使机体保存多余水分，可以减轻心脏负担。中老年人和肥胖者，多吃白菜还可以减肥。

白菜除作为蔬菜供人们食用之外，还有药用价值。中医认为白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。经常吃白菜可防止维生素 C 缺乏症（坏血病）。大白菜洗净切碎煎浓汤，每晚睡前洗冻疮患处，连洗数日即可风效。白菜子则可解酒，对于酒醉不醒者，可用白菜子研末调“井华水”（即从水井中刚打上来的井水），服之有效。对于气虚胃冷的人，则不宜多吃白菜，以免恶心吐沫。若吃多了，可用生姜解之。白菜能降低女性乳腺癌发生率，白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。冬季吃白菜能养颜护肤。冬季空气干燥，寒风对人的皮肤伤害很大。白菜中含有丰富的维生素 C、E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

总之，白菜是补充营养，净化血液，疏通肠胃，预防疾病，促进新陈代谢，有利于人体健康的佳蔬良药。大众人群均适合食用，每次 100 克。

## （二）西兰花

西兰花口味超群，脆嫩爽口，风味鲜美、清香，可热炒、凉拌、做汤，是蔬菜中的精品。西兰花的一个重要特点，就是水煮或用水焯过后颜色会更加翠绿，而且口感更加爽脆。凉拌是很好的选择，只是把西兰花用开水焯一下，放入少量盐和麻油就好了，更有利于保存营养。

西兰花中的营养成分不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。据分析，每 100 克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质 3.5 克—4.5 克，是菜花的 3 倍、番茄的 4 倍。此外，西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、

铁、钾、锌、锰等含量很丰富，西兰花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高肌体免疫力。研究表明，西兰花能有效对抗乳腺癌和大肠癌。健康的人经常食用西兰花也能起到预防癌症的作用。为此，西兰花被誉为“防癌新秀”。同时西兰花对高血压、心脏病有调节和预防的功用，富含高纤维的西兰花能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。因此，西兰花堪称卓越的健康食品。

#### 四 蔬菜烹饪注意区

##### （一）蔬菜混炒营养多

维生素 C 在深绿色蔬菜中最丰富，而黄豆芽富含维生素 B2，若将黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得。

（二）柿子椒中富含维生素 C、胡萝卜中含胡萝卜素、土豆中含热量，若将三者合炒，则有益吸收。

（三）另外，炒菜时不宜加入过多的水，烹煮时加水加热，蔬菜中的维生素会流失。

（四）炒菜要用热锅、急火、快炒，这样可以最大限度地保存食物的营养素。

（五）烧好的菜要马上吃，时间长了维生素也会损失。

（六）蔬菜放在水中煮，不但要吃菜，更要喝汤，因为不少维生素会溶解在汤里

（七）菠菜、香椿、西兰花、小油菜等蔬菜，大多在拌菜或炒菜之前用开水短时间焯一遍，蔬菜在沸水中焯水，也称为热烫，是蔬菜加工中常用的重要步骤，对于加工蔬菜，焯水有利有弊。

利：

但另一方面，在焯水时可钝化过氧化酶类，降低烹调或加工后储藏过程中的维生素损失，避免颜色、风味的迅速变化，并可除去 70% 以上的草酸、亚硝酸盐和有机磷农药，这个过程可以说提高了蔬菜的安全性。同时，炒制之前焯水还可以减少蔬菜的吸油量。

弊：

焯水可带来维生素 C、B2、叶酸和钾的溶水损失，使这些营养素



的摄入量减少，维生素 C 还有氧化损失。总结：

通过了解这些知识，可以使我们对蔬菜有一个正确的认识。只有认识到蔬菜具有哪些营养价值，我们才能对症下药，每天补充人体所需营养元素。

### 第三篇：健康教育教案--蔬菜的营养

#### 蔬菜的营养

[教学目的] 让学生了解蔬菜中含有人体需要的营养，多吃蔬菜有益健康。

[教学重难点] 蔬菜的营养对人体健康的重要性。[教具准备] 挂图。

[教学过程]

1、导入，我们每天都会吃到蔬菜，如果在人的膳食中缺少蔬菜行吗？为什么？

蔬菜中含有丰富的维生素 C、维生素 B、胡萝卜素、无机盐等营养成分，其中维生素的含量最大。因此人体所需要的这些营养成分主要来源于蔬菜

2、了解学生吃蔬菜情况。

3、根据挂图讲解蔬菜中的营养：

(1) 维生素 C：缺少维生素 C 会得坏血病，经常牙龈出血，对疾病的抵抗力减弱。维生素 C 含量高的蔬菜有辣椒、油菜、菠菜等绿叶蔬菜及西红柿、黄瓜、白萝卜等。维生素 C 能溶于水、易氧化破

坏，因此洗菜时不要泡的太久，要先洗后切，急火快炒，以免破坏维生素 C。我们日常吃的水果中维生素 C 的含量也仅为蔬菜的十分之一

(2) 维生素 A：在红、黄、深绿色的蔬菜中含有能转化成维生素 A 的胡萝卜素，维生素 A 可以促进儿童生长发育，维护视觉和皮肤，人体缺乏维生素 A 就会影响发育，还得夜盲症

(3) 叶酸：绿叶蔬菜中的叶酸，能和维生素 B12 共同合成脱氧核糖核酸，促进大脑发育，孕期多补 (4) 鲜豆类蔬菜中还含有丰富的

蛋白质、钙、磷、铁等无机盐和B族维生素

(5) 纤维素：蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激肠蠕动，保持肠道清洁，预防疾病，天天吃一定量的蔬菜，使得营养全面，同时还预防了疾病

由于各种蔬菜的营养成分不一样，因此吃菜要多样化。

4、熟读课文，完成课后练习。[板书设计]

六、蔬菜的营养

维生素C 维生素A 叶酸

维生素B 纤维素 [教学反思]

挂图

第四篇：营养与健康

营养与健康

摘要：

民以食为天，身体是革命的本钱，而健康则是身体的最大本钱。食物不仅是人类生存的最基本需要，也是国家稳定和社会发展的永恒主题。随着经济的发展和社会的进步，人们对营养与健康倍加关注。合理的营养是人类的智力、身体潜能和社会活动能力充分发挥的先决条件。我们要理解什么是营养，而什么状态是属于健康。我们在饮食的过程中既要做到营养的均衡，平时也要注意养成良好的饮食习惯。

关键词：营养 健康习惯 均衡

一、营养

营养的原义为“谋求养生”，是指人体摄取、消化、吸收、利用食物中营养物质以满足机体生理需要的过程。合理营养是指通过合理的膳食和科学的烹调加工，向机体提供足够的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要、维持人体健康的营养。合理营养的意义在于促进生长发育，防治疾病，增强智力，促进优生优育，增强机体免疫功能，从而达到健康长寿的目的。营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的物质。目前，已知有约50种人体必需的营养素，其中人体最主要的营养素是蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、

水和膳食纤维等。

## 二、健康

1978 年世界卫生组织(WHO )给健康所下的正式定义/衡量是否健康的十项标准:

处世乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;良好的休息习惯,睡眠良好;应变能力强,能适应各种环境变化;对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;头发光洁,无头屑;肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。足趾活动性好,足弓弹性好,肌肉平衡能力好,脚且没有疼痛、没有拇外翻。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

## 三、营养与健康

人通过营养维持生命、保证生长发育,增进健康和完成各种活动。营养是维持人体生命的先决条件,是保证身心健康的物质基础,也是人体康复的重要条件。营养素的功能主要包括提供能量、促进生长与组织修复、调节生理功能。

营养素是人的物质基础,人的生长发育、组织修复、延缓衰老都与营养状况有关。营养素不仅维持生理功能,还维持心理健康。营养素的缺乏或过量都会引发疾病,营养素缺乏可引起各种不适的症状,营养过剩则会导致肥胖。如果不能保证大脑的各种营养成分的供应,则会导致智力下降,记忆力及记忆再现能力退化,注意力分散,甚至精神异常。为了保持在各种活动中身心愉悦,精力充沛,就必须有足够的营养支撑,若营养不足,会造成疲劳、消瘦和抵抗力降低。

## 四、中国居民营养与健康现状

最近十年我国城乡居民膳食质量明显提高,我国城乡居民能量及蛋白质摄入基本满足。儿童青少年生长发育水平稳步提高。居民贫血患

病率有所下降。

城市居民膳食结构不尽合理。畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低。2002 年城市居民每人每日油脂消费量由 1992 年的 37 克增加到 44 克，脂肪供能比达到 35%，超过世界卫生组织推荐的 30% 的上限。城市居民谷类食物供能比仅为 47%，明显低于 55-65% 的合理范围。此外，奶类、豆类制品摄入过低仍是全国普遍存在的问题。

一些营养缺乏病依然存在。儿童营养不良在农村地区仍然比较严重。铁、维生素 A 等微量营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。

慢性非传染性疾病患病率上升迅速。高血压患病率有较大幅度升高，糖尿病患病增加，超重和肥胖患病率呈明显上升趋势，血脂异常率升高。

### 五、大学生的健康现状

武汉大学公共卫生学院曾对 236 名高校大学生的饮食习惯和膳食构成进行了问卷抽样调查，结果显示：仅两成学生坚持一日三餐。

早餐情况令人十分担忧。大学生中，有近一半的人早餐不吃。主要原因是大学生生活节奏紊乱睡眠时间不足，前一天睡觉时间较晚（12 点左右或者更晚），因而牺牲早餐一些时间来休息，弥补睡眠的不足。其次，男生有抽烟、喝酒、上网情况，女生有减肥美容误区。

在学校里，每次去食堂吃饭，一般都是跟着感觉走，也挑食，总结一下，发现几个月来吃的不过就那几种菜。有时距离远懒得去食堂吃饭，有时下课晚，赶上就餐高峰期，不愿排队，就随便吃一点。有些人热量摄入超标，而有的不足（主要是女生）；蛋白质摄入个体差异较大，有的摄入超标，有的摄入严重不足；脂肪的摄入差别不大；碳水化合物的摄入普遍少，且不注意搭配；维生素和无机盐摄入不均衡，尤其是性别差异较大；水和膳食纤维的摄入差别较大。

以上是许多在校大学生的通病。

### 六、营养平衡

21 世纪随着经济的发展和社会的进步，正当我们吃的主食由粗变精，然而发达国家却大踏步走上回头路。在俄罗斯、东欧，主妇们热衷于黑面包；在德国，全麦面包销路大畅；在新西兰，“主食吃杂一些，配以豌豆、蚕豆等”已成为政府的号召；美国则把粗粮和蔬菜列

为“食物指南金字塔”的基座，这与我国“粗茶淡饭保平安”的说法有异曲同工之妙。我国与发达国家在饮食习惯和观念上的逆向变化所形成的强烈反差提醒我们，需要认真思考和审慎对待热度日高的饮食“西化”误区，不能再沿着错误的道路盲目走下去了。

营养平衡的定义：人类依靠地球上各种生物资源，因地、因时制宜地发展富有独特风格的民族膳食，并能够以多种不同的方式和各种不同的食品构成营养，都是为了获得同一个结果，即通过膳食得到人们所需要的全部营养，而且既有足够的数量，又有适当的比例。人体对营养的最基本要求是：

1. 供给热量和能量，使其能维持体温，满足生理活动和从事劳动的需要；

2. 构成身体组织，供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料；

3. 保护器官机能，调节代谢反应，使身体各部分工作能正常进行。

为此，我们应坚持均衡营养的原则，做到科学配餐，就是根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料，合理搭配。首先是配餐的质量，配餐的色、香、味、形；其次是配餐的营养素种类与数量，使每一份菜和每一餐菜的各个不同菜肴间的营养成分相互配合，满足食用者的生理需要，并达到合理营养的目的。科学配餐的原则有三点：

1. 一日三餐的热能应当与工作强度相匹配：热能分配以早餐占全日总热能的 25%—30%、午餐占 40%、晚餐占 30%—35% 较为适宜。避免早餐过少、晚餐过多的弊病。但现实生活中却出现这样的怪圈，常常是“早餐马虎，中餐凑合，晚餐全家福”。有许多人不按这个比例安排一日三餐，而是采用 2：4：4，甚至 1：4：5 的分配比例，造成晚餐吃得过饱过多，对健康有害无益。

2. 三餐的间隔要合适，三餐饮食的量也要适当，同时还要讲究饮食卫生。三餐时间合适、比例适当这一条比较好理解，就是早饭要认真吃，晚饭不要吃过量，每餐间隔 4～6 个小时，不要暴饮暴食，饥一顿饱一顿。

3. 注意膳食结构的平衡：主副食搭配平衡，酸碱平衡，主食做到

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/675234111332012004>