

关键推荐

各年龄段人群都应天天运动，保持健康体重。
食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。
坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上。
主动身体活动最好每天6000步。
减少久坐时间，每小时起来动一动。

营养健身达人
杨军
教授



年龄：57岁
身高：171cm
健身：31年
体重：66kg
BMI：22.6

快乐运动，避免损伤

运动前应做些准备活动。
运动开始应逐渐增加用力。
根据天气和身体情况调整当天运动量。
运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。
日照强烈出汗多时适当补充盐和水。
步行、跑步应选择平整的道路，穿合适鞋袜。
肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重，应隔天进行。
运动中如果出现不适感，应停止运动，及时就医。



特殊人群运动建议

儿童青少年

- ♥ 从小注意保持健康体重。
- ♥ 增加户外运动，每天至少60分钟。
- ♥ 培养运动习惯和爱好，如自行车、慢跑、跳绳、游泳等。

孕妇

- ♥ 适当活动有益于维持体重在适宜范围内增加，有利于自然分娩。
- ♥ 可以选择走路和其他运动强度较低的方式，避免发生危险。
- ♥ 保持体重适宜增长，宝宝更健康。

老年人

- ♥ 应选择适合自己的运动，以增强柔韧性和平衡性为主，如太极拳和太极剑、瑜伽、舞蹈等。
- ♥ 结伴步行或运动，享受乐趣。
- ♥ 不要尝试过于激烈的运动。



全营养周
NATIONAL NUTRITION WEEK



合理膳食 免疫基石
2020全民营养周



内蒙古营养学会科普志愿者：张晶

发展健康事业，

做身体健康的民族！



Nei Mongol Society of Nutrition
内蒙古营养学会

吃动平衡，健康体重

能量是人体维持新陈代谢、生长发育、从事体力劳动等生命活动的基础。人体能量代谢最佳状态是能量摄入与能量消耗平衡。



能量摄入：

我国成年人（18~49岁）轻身体活动者能量需要男性为9.41MJ（2250kcal），女性为7.53MJ（1800kcal）。



注意膳食能量，食不过量。

能量消耗：

身体活动消耗的能量应占总能量的15%以上，每天主动性身体活动至少40min，相当于年轻女性每天快步走6000步（5.4~6.0km/h）的运动量，能量消耗大约在300kcal左右。

60kg人运动30分钟消耗的能量：



120千卡



135千卡



150千卡



180千卡

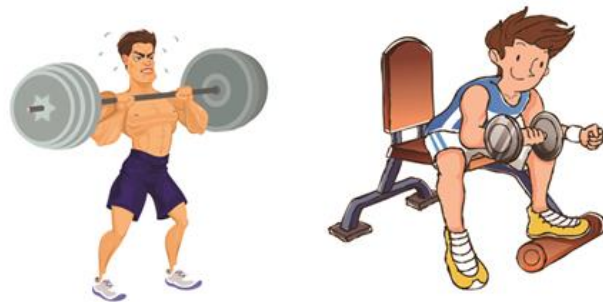


240千卡



320千卡

有规律的有氧运动能够有效增强心肺能力，控制体重，防止高血压、高血糖和高血脂。



抗阻练习每周最好2~3次，可以增加或维持肌肉量；预防心脏病和2型糖尿病；改善姿势，移动能力和平衡能力；预防摔倒，维持独立行为能力，提高生活质量。



柔韧练习随时做。增加关节活动度，放松肌肉，防止肌肉劳损，消除肌肉疲劳，预防肌肉损伤，提高运动的效率。



肥胖与癌症：

BMI每增加5个单位，18种癌症风险相应升高：



肥胖的心理和社会效应：

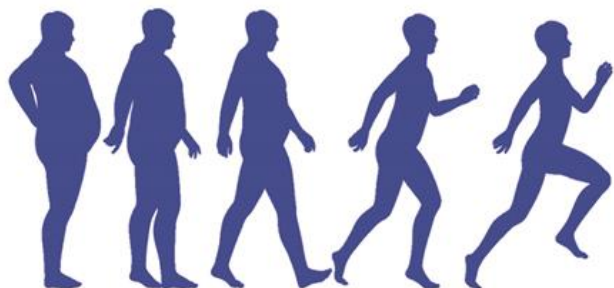
体态臃肿、易使人变懒惰，遭受他人歧视。

缺乏自信，导致性格内向甚至会引起自闭症。

行动不便，易遭受外伤（车祸、扭伤、骨折等）。

影响求职、升职、交友、婚姻等，影响收入。

大幅增加医疗开支。



吃动平衡，控制体重

导致肥胖的原因较多，如遗传因素、代谢紊乱、使用药物、工作紧张和压力，心理和性格因素，如不好动和懒惰，以及摄入过多的高糖、高油食品，但肥胖的直接原因很简单，即能量摄入大于消耗，简言之，吃的多，劳动和运动少。

控制肥胖的方案也较多，最基本原则是，管住嘴，迈开腿，即吃动平衡，并养成习惯；另外应注意减油减糖，增加高膳食纤维食物，如增加全谷物和蔬菜的摄入。

合理运动的好处

增进心肺功能，促进血液循环，增加代谢率

提高骨密度、预防骨质疏松，保持身体强健

降低血脂、血压和血糖水平

减少体内脂肪蓄积，控制体重

改善脑功能，延缓认知能力下降

减肥、防止肌肉萎缩，预防控制糖尿病

调节心理平衡，减轻压力，改善睡眠

增强免疫力，减缓动脉硬化，延缓衰老



肥胖的危害



减肥志愿者
科普志愿者
50岁
BMI=31
高血压
重度脂肪肝
颈动脉斑块硬化
记忆力衰退
膝关节痛



Inner Mongolia Society of Nutrition
内蒙古营养学会

肥胖的民族不是一个健康的民族!

随着我国经济和社会高速发展，生活水平迅速改善和提高，人民健康水平并没有得到相应提高，每年全国医院接诊高达70多亿人次（每年人均看病买药5次多）。由于膳食不合理、营养和运动失衡，以超重和肥胖引发的高血脂、脂肪肝、高血压、动脉硬化、冠心病、脑中风、糖尿病及骨关节病等在我国流行并在逐年增高，成为死亡、减少寿命、降低自信、降低生活质量、降低工作效率及增加家庭和社会医疗负担的第一因素。

健康中国，营养先行！关键要吃动平衡，控制体重！

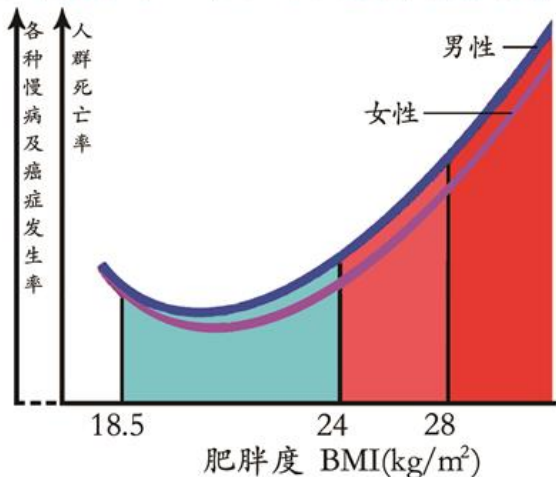
肥胖的常用评价指标：

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

体重过低	BMI < 18.5
体重正常	18.5 ≤ BMI < 24.0
超重	24.0 ≤ BMI < 28.0
肥胖	BMI ≥ 28.0

(适用18~65岁人群，不适用于孕妇及健美运动员)

肥胖度增加，人群死亡率和发病率指数级增长



肥胖相关疾病与风险

