

## 中国健康知识传播激励计划（吃动平衡·走向健康）知识要点

### 1、少吃两口

- ✧ 有节制的饮食有助于预防慢性病、延长寿命、提高生存质量。
- ✧ 应少吃的主要是肉类、含油多的食物和主食类。
- ✧ 不要每顿都吃十分饱，感觉能够停嘴的时候，及时离开饭桌。
- ✧ 上顿吃多了，下顿吃少点；今天多吃了，明天少吃点。
- ✧ 吃得慢一点，选择体积大、能量低的食物，如蔬菜水果。

### 2、均衡地选择多样的食物

- ✧ 没有不好的食物，只有不好的搭配，要均衡地选择各类食物。
- ✧ 没有一种食物可以满足人类各种营养需要，不要挑食偏食。
- ✧ 吃谷、豆、奶、肉、蛋、水产、蔬菜和水果等各类食物。
- ✧ 传承我国优良饮食习惯，植物性食物为主，动物性食物为辅。
- ✧ 应限制食盐、蔗糖和烹调油的摄入。

### 3、跟着感觉“走”

- ✧ 步行锻炼和生活中的步行都有保健作用。走得快，耗能大，降低血压和血糖、促进心血管健康的效果更好，慢一点的中速步行对健康也有好处。
- ✧ 走路的速度因人而异，老年人的快速步行可以相当于年轻人的中速步行。体质好的人可以走得更快，体质差的人走得相对慢一点。
- ✧ 不必与他人进行速度快慢的对比，用力程度的感觉告诉你走的快或慢。
- ✧ 快速的步行，感觉很用力，但是不吃力。这样走几分钟，全身会感觉发热，可以有汗出来，心跳呼吸加快，但是没有气短和力不从心的感觉。
- ✧ 步行不是负担，以积极的态度看待步行，走出好心情。

### 4、将走当成生活中的乐趣

- ✧ 在上下班、上下学和各种出行往来的途中步行。中饭和晚饭后也都是步行的好机会。
- ✧ 步行的时间可长可短，从几分钟到几小时。有条件的情况下，走的时间长一点。
- ✧ 选择平整的道路步行，也不忽视上下楼的机会。
- ✧ 以自己习惯的姿势步行最安全。步行当中自然地摆起双臂，有助于保持平衡，锻炼效果更好。
- ✧ 愉快地快步走，积极乐观的心态，可以使你拥有健康的同时享受美好生活。

### 5、保持吃与动的平衡

- ✧ 进食量和活动量的相对比例影响体重变化。吃得多、动得少使人变胖。
- ✧ 每周至少测一次体重，根据体重变化，及时调整进食量和活动量。对比自己的体重，注意称体重时统一时间、着装，进食、饮水、排便和排尿情况。
- ✧ 保持吃、动平衡。管住嘴、迈开腿，二者殊途同归、互为补充、缺一不可。
- ✧ 关注吃、动平衡，可先立足于体重不再增加，运动的胖人比不运动者更健康，体重正常的瘦人也不能缺少运动。
- ✧ 减体重要兼顾吃与动，节食减肥同时减去身体脂肪和瘦体重成分（肌肉骨骼等），多运动有助于避免减少肌肉和骨骼的重量。

## 吃动平衡 “走”向健康 小提示:

- 1、 **每天都是步行日**——让步行成为你生活中的乐趣。
- 2、 **走路或者骑车吧**——早一站下车或者放弃坐车，去体验步行或骑车的健康出行方式。
- 3、 **别忽视上下楼的机会**——每天少乘几次电梯，走楼梯让你的心脏有更多的锻炼。
- 4、 **与家人或朋友一起运动**——分享快乐和阳光。
- 5、 **跟着感觉“走”起来**——甩开手臂，步行时感觉到用力，但不吃力，全身温暖或发热可以有汗，心跳呼吸有所加快，但是没有气短和力不从心的感觉。
- 6、 **保持微笑**——积极乐观的心态，可以使你拥有健康的同时享受美好生活。好心情可以挂在脸上，更应保持在心中。
- 7、 **选择多样化的饮食**——有助于我们摄入各种人体所需营养物质，保持膳食平衡；食物本身没有好坏，关键在于我们的搭配和保持吃动平衡。
- 8、 **少吃两口**——不要每顿都吃十分饱，感觉能够停嘴的时候，及时离开饭桌。
- 9、 **不要久坐不动**——持续坐的时间不要超过一个小时，不时起来活动活动、舒展一下。
- 10、 **及时补充水份**——运动时不要忘了补水，出汗多和天气热时更要额外补水。