中国健康知识传播激励计划（吃动平衡·2010）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。
* 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、 平衡地选择食物

* 没有不好的食物，只有不好的搭配，要均衡地选择各种食物。
* 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、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”

*  专为锻炼的步行和生活出行中的步行都有保健作用。走得快，可以获得更大的健康促进效益，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，能够坚持 10 分钟以上。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，吃得少、动得多使人变瘦。
* 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。
* 保持吃动平衡不能满足于体重稳定，运动的胖人比不运动的瘦人健康，体重健康也不能缺少运动。

吃动平衡 “走”向健康 小提示：

1、 每天都是步行日——步行也是生活中的乐趣。

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——每天少坐两次电梯，走走楼梯也能达到锻炼效果。

4、 与家人或朋友一起运动——经常一起步行或去户外享受美好的一天。

5、 跟着感觉“走”起来——甩开手臂，感觉用力，但不吃力，走得全身感觉发热，微微出

汗，心跳呼吸加快，但是没有气短和力不从心的感觉。

6、 保持微笑——保持 20 分钟的微笑可以使你拥有 12 个小时的热情。积极乐观的心态，可以使你拥有健康的同时享受美好生活。

7、 设计平衡的饮食——膳食的平衡有助于我们摄入各种人体所需营养物质；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——坐姿不要超过一个小时，及时起来舒展一下。

10、及时补充水分——运动时不要忘了补水，充足的水分对身体健康至关重要。