

# 最新营养与健康论文(优质8篇)

请示在团队合作中扮演着重要的角色，它促使团队成员相互配合，共同向目标前进。在请示前，可以进行一次自我审查，确保请示内容准确、完整，语言流畅，没有错别字和语法错误。正确理解并应用请示的原则，能够提高团队整体的决策效率和执行力。

## 营养与健康论文篇一

2005年我国国家体育总局颁布了“优秀运动员营养推荐标准”，此标准给出了运动员每日总能量供给推荐参考值，三大热能营养素的供能比例（糖50%—60%、脂肪25%—30%、蛋白质12%—15%），早中晚三餐及训练中加餐的热能分配（早餐25%、午餐35%—40%、晚餐不超过30%、训练中加餐5%—10%）。

### 我国运动员膳食指南

1. 食物多样，谷类为主，营养平衡；
2. 食量和运动量平衡，保持适宜体重和体脂；
3. 多吃蔬菜、水果、薯类、豆类及制品；
4. 每天喝牛奶及酸奶；
5. 肉类食物要适量，多吃水产品；
6. 注重早餐和必要的加餐；
7. 重视补液和补糖；
8. 在医学指导下合理使用营养素补充品。

由此可以看出，为了保证最佳的运动状态，运动员有必要适当补充糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养。

### 糖类

研究发现，人的运动能力与糖的储备有着十分密切的联系，人体内枢神经的能量中有99%以上来自糖，糖类是最主要的热量来源。因此，对于运动员而言，不应削减糖的摄入，如果限制碳水化合物的摄入，可能导致疲劳，最终影响成绩。

补糖可选在运动前、运动中、运动后分别补充。运动前补糖时，每千克体重约补充1克糖为宜，如果参加比赛，在赛前15分钟或赛前2小时补糖效果较好，有利于提高运动能力；运动中补糖一般是每隔30—60分钟补充适量含糖饮料，少量多次；运动后的补糖一般讲究越早越好，因为运动后的6小时内，肌肉中糖原合成酶活性高，可使肌糖原的恢复达到最大。

## 蛋白质

蛋白质是组成人体的重要成分之一，是维持机体组织更新、生长、修复的重要物质。在针对运动员的运动能力方面，蛋白质一方面可以增加肌肉力量，预防运动性贫血，另一方面可以提高中枢神经系统的兴奋性，同时，蛋白质在长时间运动时可以为机体提供能量，一般来讲，1克食物蛋白质在体内约产生4千卡的能量。

蛋白质的基本组成是氨基酸，有的氨基酸可以通过人体自身合成供能，有的氨基酸在人体的合成能力较低或不能在人体内合成，必须从食物营养中获取。摄取蛋白质最丰富的食物来源主要是动物性食物：瘦肉、水产品、脏器、奶类、蛋类，这些被称为优质蛋白。大豆及制品、食用菌类、海带、紫菜、硬果类（花生、瓜子、核桃）这些植物性食物也富含蛋白质。

每天补充蛋白质很重要，但不要过量，否则会对肾脏造成负担。

## 脂肪

脂肪是构成人体细胞的重要成分，可以供给人体内不能合成的必须脂肪酸，还可以增加食物的美味，提高人的食欲和维持饱腹感。从运动方面起到的作用来看，脂肪可以储存能量并长期持续地提供能量；还可以维持体温，这点对游泳运动员很重要；脏器间的脂肪能使内脏免受震动损伤；此外，脂

肪还有利于维生素a、d、e等对运动起重要作用的脂溶性维生素的吸收和利用。

要注意的是，选择何时摄入脂肪，油腻食物会减慢消化速度，因此在运动前后几个小时要避免吃这些食物。

## 维生素

参加体育运动的运动员，应重视对各种维生素的补充，增进体力和体能，从而保证身体健康，提高竞技能力。具体来讲，对运动影响较多的维生素主要有：

（一）维生素a 维生素a是细胞代谢的重要成分，长期接触消毒水的游泳运动员有较高需求量。天然维生素a存在于动物性食品中，尤其是动物肝脏、乳制品和鱼肝油中。

（二）维生素b1 如果缺乏维生素b1会损害有氧运动能力，影响正常神经冲动和传导，并使消化功能受影响。维生素b1的主要食物来源为粗粮，如：米、面、豆类等。

（三）维生素b2 维生素b2可保持代谢正常进行，还可以参与机体蛋白质的合成代谢，对肌肉发育有特殊意义。维生素b2的主要食物来源为：奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果。其中粮谷类中的维生素b2主要在谷皮和胚芽中。

（四）维生素b6 维生素b6能直接作用于肌肉系统和循环系统，提高肌肉工作效率，延长肌肉工作时间，消除肌肉疲劳，恢复肌肉供能，再加上运动训练会加强维生素b6的代谢，因此常锻炼的人对其需要量增加。维生素b6广泛存在于动植物食物中，其中豆类、畜肉及肝脏、鱼类等食物中含量较丰富，其次为蛋类、水果和蔬菜。

（五）维生素e[]维生素e有较强抗氧化作用，所以在高强度无氧耐力训练期间，应适当增加维生素e摄入量，在特殊条件下进行训练后补充维生素e有提高最大吸氧量的作用。维生素e只能在植物中合成，绿色植物中的维生素e含量高于黄色植物。

（六）维生素c[]维生素c可提高运动能力、减轻疲劳，适当补充维生素c可明显降低训练引起的氧化应激，适量额外补充维生素c可改善竞技状态。维生素c主要来源于新鲜的蔬菜和水果。如：水果中的柑橘、草莓、猕猴桃、柠檬等，蔬菜中以辣椒含量最多，干豆生成的豆芽也含维生素c[]

## 矿物质

矿物质是人体必需的元素，是构成机体组织的重要成分，还能维持体内酸碱平衡及维持神经和肌肉的正常兴奋性。

矿物质中的常量素——钙，可以帮助人体形成强健的骨骼，还可以维持肌肉和神经的正常活动，平时要注意钙的补充。奶和奶制品是钙的最好食物来源，且吸收率高，豆类、坚果类、绿色蔬菜、各种瓜子也是钙的较好来源。

矿物质中还有多种人体必须的微量元素，经研究发现，在体育运动中比较容易容易出现营养问题的是铁和锌，因此运动者应根据需要补充。

铁会在运动中通过汗液大量流失，从而导致耐力耐力降低，所以运动员对铁的需求量高于一般人。一般动物性食物中铁的含量和吸收率较高，主要为动物肝脏、动物全血、畜禽肉类、鱼类。

锌对机体生长发育的影响很大，缺锌会降低机能，使运动成绩下降。食物中，贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏都是锌的极好来源。

运动员了需要补充上述的几种营养成分以外，还有一样必不可少的成分——水

水是构成身体的主要成分之一，是维持生命的重要物质基础。

人体在运动时要通过大量的排汗来控制体温，随着运动时间的延长，会造成大量体液和电解质丢失，变现出口渴、尿少、心率加快、体温升高、血压下降等脱水症状，也就不能保证正常的体育运动。为了保证让运动中水分满足人体需要，科学补水是很必要的。

一般来讲，多数运动员运动前15分钟内需要饮用300—500ml水，作为“预留”水分；运动中补水要遵循少量多次的原则，切忌一次大量补水，因为会增加心脏负担，降低运动能力，因此应在运动中每隔20—30分钟饮用150—200ml水；运动后的1小时内再补充150—300ml水，这里要注意的是，虽然补水要视不同运动强度而定，但都要小口慢喝，水温不能过低。

综上所述，表明运动和营养的关系是非常密切的。合理的营养补充可为运动提供充足的能源，保证身体机能的正常运转，减轻运动性疲劳，还有助于剧烈运动后的恢复。在运动营养方面，应做到饮食科学，平衡膳食，从而使运动者的身体机能达到最佳状态。

参考文献：

[3] 《健康教育》张永才2011年第3期

## 营养与健康论文篇二

人类每天饮食，位的是获得营养物质。那么，人类所需的营养物质大地有哪些呢?蛋白质：是由多种氨基酸构成的复杂化合物。它是构成细胞的基本物质，是集体生长及修补受损组织的主要原料。它是机体需求量最大的营养成分。它大的主

要来源是肉类、蛋、奶、和某些植物种子。糖类：是机体功能的主要物质，提供人类生命正常生长、活动所需的能量。它主要来源于大米、小麦、玉米等等。油脂：是机体的主要储能物质，被称为生命活动的备用能源，放出的能量约是糖类的两倍。同时，在人体内的脂肪具有减小机体内器官的摩擦作用，器官抗震作用。它的主要来源于动植物油脂和乳制品等等。维生：其种类繁多，主要是调节机体的生陈代谢、预防疾病、维持身体健康。有些是能从外界吸收，如维生素a;有些只能在体内合成，如维生素d[]机体对其需求量很小，但是不能缺少。它的主要来源是水果、蔬菜、种子食物、动物肝脏等等。无机：其种类繁多，但是对机体很重要。它参与构成组织和调节酶活性因子，具有调节细胞代谢、激素分泌、酸碱平衡等作用。水：占机体的百分之六十到百分之七十。它主要为机体新陈代谢提供液体环境，溶解各种物质，保障各项机体代谢正常进行。缺少水分，人类无法生存。

健康有两个方面，一是机体上的健康，二是精神上的健康。精神上的健康主要是由个人的思想观念和情绪决定。而机体上的健康则主要决定于物质输入是是否满足机体需求。机体健康首先要求足够的营养物质的输入。应为营养物质是维持生命体生长发育的基本物质。没有这些营养物质，也就没有生命，更没有健康一说。所以，我们必须先满足物质上的输入需求，才能再去谈健康。各种营养物质对机体的健康有不同的作用，同时要求的是该营养物质适量输入。若是摄入不足，那么机体也就只能满足其中的一部分功能得以正常，而另一部分功能会变弱甚至是缺失。这就和一个工厂的某些车间原料供应充足，能正常生产，而其他车间却少原料而减少生产或停止上产一个道理。若是摄入过量，那么也不是件好事，对健康也不利。过多的那部分营养无法利用，会经过其他一些途径排除。这样也是对身体的某些器官有害的。同时，有一些会积累在体内，形成对身体有害的物质。例如摄入过多的油脂、糖类，会在体内形成脂肪，脂肪过多就会引起肥胖。所以，适量的摄入各种营养物质，是保证机体各个器官正常工作，各个功能有效的前提，疾病也就可以避免，从而

达到机体健康。

古代科学技术虽不如现代，但是那是人类也已经有了饮食健康这一观念。提倡节制饮食，中国古代的思想家大多都是节制饮食的提倡者，认为饮食应不要过量，保持一定的限度。这样做不仅对社会有利，对个人也是有利的。反对追求厚味和美味，中国古代的思想家在提倡节制饮食的同时，还反对追求厚味和美味，主张薄滋味。《吕氏春秋·尽数》篇中说：“凡食，无强厚味，无以烈味重酒。是以谓之疾首。”“疾首”，清人毕沅释为“犹言致疾之端”，即导致疾病的根源。这如同任何事物一样，都有一定的限度，超过这个限度就会走向事物的反面，饮食也是如此，滋味太厚，反而会伤害肠胃，使口无味。正如《老子·道经》所说“五味令人口爽”，《庄子·天地》所说“五味浊口，使口厉爽”。崇尚淡味、追求本味，针对饮食中的厚味现象，先秦时期的一些思想家又崇尚淡味，追求食物中的本味。《老子》说：“为无为，事无事，味无味。”他还认为饮食活动中的淡味是百味之首。这是他崇尚自然、返本归真的表现，反映了他无为的处世哲学。主张少吃酒肉，中国古代的思想家还提出了少吃酒肉的主张，《论语》中记载孔子平日的生活说：“肉虽多，不使胜食气。”又说：“不为酒困。”《吕氏春秋·本生》篇甚至提出：“肥肉厚酒，物以自强，命之日烂肠之食。”这说明喝酒吃肉过多，有损健康，甚至会带来不幸的后果。古代人认为节俭有利于政权的稳定。先秦时期的一些统治者，也很重视提倡节制饮食，反对厚味，因为饮食的节俭，量腹而食也有利于政权的稳定。历史上夏商两代的覆亡都是由贪饮嗜食造成的。《战国策·魏策一》记载仪狄作酒，进之禹，禹曰：“后世必有以酒亡其国者。”禹的预测，在他的后代桀身上得到了应验。

饮食健身的一个重要内容就是多种食物的营养互补。任何一种食物，都不可能将人体所需的营养素尽皆囊括其中，如欲获得各种营养素，就必须将各种不同结构、不同性味、不同品种、不同性状的食物搭配混食，才能收到营养互补、营

养“相生”作用。混食方法是：动、植物食品搭配，主、副食品搭配，粗、细粮搭配，以及提倡多吃水果蔬菜，以满足人体对纤维素、维生素和微量元素的需求。现代营养学讲究营养素的互补“我们常吃的,,西红柿炒鸡蛋“其实就是食物搭配中最成功的例子之一”中国中医研究院广安门医院食疗营养部主任王宜对记者说“因为鸡蛋中含有丰富的蛋白质和各种维生素比如b族维生素、尼克酸、卵磷脂等但惟独缺少维生素c西红柿中含有大量的维生素c正好弥补了它的缺陷所以二者放在一起吃能起到营养互补的作用这也正是现代营养学讲究食物搭配的重点所在。”像这样的例子在我们的生活中比比皆是王宜说比如我们提倡大家要吃杂粮也是从营养互补的角度来考虑的最典型的的就是豆类。豆类是蛋白质含量丰富的食物但不同种类的豆子氨基酸含量有高有低所以平时最好别只吃一种混吃更能提高蛋白质的吸收利用率和生物价值。鲁纯静指出有些食物搭配只由于不了解食物的营养成分而导致搭配错误的例子也不少从口味考虑很可能会造成对健康的损害。比如人们常吃的茶叶蛋茶叶中除生物碱外还有酸性物质这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合对胃有刺激作用不利于消化吸收。而吃“大丰收”这道菜时最好别加黄瓜这一点是王宜非凡强调的因为黄瓜中含有一种酶会破坏人体对其他蔬菜中维生素c的吸收。“可惜现在餐馆中的,,大丰收“几乎没有不加黄瓜的”王宜对这种因食物搭配不当而造成的营养损失。

根据《中国居民膳食指南(2007)》可以看出我国国人饮食习惯是很不健康的，所以我们需要培养良好的饮食习惯。良好的饮食习惯应包括以下几点：一是食物多样性，以谷类为主，粗细搭配。每种各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。同时要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。二是多吃蔬菜水果和薯类。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源，水分多、能量低。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低

患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用三是每天吃奶类、大豆或其制品。奶类营养成分齐全，组成比例感到尤其惋惜。

适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来源。大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。四是常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。动物性食物中蛋白质不仅含量高，而且氨基酸组成更适合人体需要，尤其富含赖氨酸和蛋氨酸，如与谷类或豆类食物搭配食用，可明显发挥蛋白质互补作用：但动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇。摄入过多可能增加患心血管病的危险性，所以，也不可以过多食用。五是减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。脂肪是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。所以我们应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太油腻，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。六是吃新鲜卫生的食物。食物放置时间过长就会引起变质，可能产生对人体有毒有害的物质。另外，食物中还可能含有混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物质等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。尽量避免吃工厂加工制作的食物。那些食物含有较多的食品添加剂，加工过程不卫生。做到了这些，养成良好的饮食习惯，那么疾病也会相应地远离我们很多。这是我们目前的健康追求任务。

营养作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营”在汉字里是谋求的意思，“养”是养生或养身，两个字组合在一起应当是“谋求养生”的意思。

确切地说，应当是“用食物或食物中的有益成分谋求养生”。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：“机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。”研究人体以及其他生物的营养问题的学问被称为营养学。

俗话说的好，身体是革命的本钱。在科技不断发展的今天，健康对我们来说实在的太重要了，面对现在社会的各种食物，已不是以前那种粗茶淡饭的生活了，各种多样化的食物不断涌现，而人们也出现各种困惑，肥胖等系列的现代病也开始不断出现，食品营养与健康这门课应该推广成为为大家广为接受的一门学问。作为当代大学生，学习和宣传健康的饮食方式义不容辞。这些前提是我们理解什么是营养，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。

在我们的生活中，离不开衣食住行，食物是我们每天必须的东西，而营养的食物又是我们健康生活的基础保障，营养可以调控我们的健康，所以我们在食物方面，不但要吃好，还要吃的有营养，理解营养互补对我们的健康的重要性。并养成良好的生活方式和健康的饮食习惯，为我们健康的身体打下一个结实的基础。

大学生饮食营养与健康论文2000字

大学生饮食营养与健康论文3000字

本文来源：

## 营养与健康论文篇三

摘要：健康日益深入人心，为了健康身体，饮食问题越来越受关注，如何用合理的饮食获得健康的身体呢？良好的饮食习惯和正确的饮食搭配必不可少，良好的饮食习惯有，正确的饮食方式，做到“九宜”，还有合理的一日三餐，荤素搭配，不挑食，不暴饮暴食。正确的饮食搭配，主要有荤素搭配，酸碱搭配，粗细搭配等。

关键字：饮食健康习惯搭配

随着时代的发展，生活水平不断的提高，“健康”这两字在人们生活中扮演的角色越来越重要，人们对健康的关注现在已经超过了其他任何的事。如何拥有一个健康的身体呢？良好的饮食习惯，完美的饮食搭配，优良的食物健康自然都是不可缺少的。我，作为亚健康群体的一员，自然是希望吃出个健康的身体，因此也是越来越关注健康饮食方面了，也是专门去上了饮食与健康的课，结合老师的上课的知识以及课外对健康饮食方面的学习，就也来浅谈一下我的饮食与健康。

就从两个最主要的方面入手，饮食习惯和饮食搭配。

首先自然是饮食习惯，养成良好的饮食习惯必须先有正确的饮食方式，如何吃，怎么吃才是正确的是我首先应该知道的。我一直认为正确的饮食方式就应该做到中医中的“九宜”，也是我一直遵守的良好习惯，自我感觉还是很不错的，我觉得这“九宜”是摆脱亚健康的“神器”，下面我就给大家介绍下“九宜”：

早餐宜早：人体经过一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进食，精神才能振作，因此早餐宜早。

宜细嚼慢咽：这不仅有助于唾液分泌，帮助消化，且能减轻胃的负担。

宜暖：俗话说：“一热三解”，暖食味道好。中医认为，胃喜肯恶寒，寒易伤脾胃。食用生冷食品及瓜果均宜适量，应利于胃的消化、吸收；否则，会造成腹疼、呕吐、腹泻等病症。

宜少：在日常饮食中，少吃多滋味，忌暴饮暴食，要做到善食还要善节。

宜软：坚硬的食物难以消化，尤其是老年人及胃弱者，一日三餐烹煮饭菜应以烂熟为好。

宜淡：中医认为，多食咸，伤心伤骨；多食辣，伤肝伤脉；多食酸，伤脾伤筋；多食甜，伤肾。因此，节制饮食，多吃淡味，于健康大有益处。

宜素：现代医学研究表明，常吃蔬菜、豆制品有利健康，也不易发胖；常吃素食，还具有防癌抗癌作用。

宜坐：饮食保健专家指出，边走边吃，不卫生；蹲着进食，不利于消化。因此，坐着用餐，对身体健康十分有益。

宜静：用餐时，宜安静地品尝美味；而谈笑进食，非常容易呛咳；哭着用餐，或者生气吃饭，对身体健康非常不利。

当然良好的饮食习惯不仅仅是一个饮食方式，还有其他很多很多方面，下面我就再来列出几点，看看你做到了几点。

一、合理分配三餐。一日三餐的食量分配要适应生理状况和工作需要。最好的分配比例应该是3：4：3。如果一天吃1·斤粮食的话，早晚各吃3两，中午吃4两比有些合适。不是有古话说的么“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃的少”，古人的智慧还是不可忽视的，很久前就已经发现了健康的饮食习惯了。健康的一日三餐除了吃的多少的规定，其实还有时间的规定，两餐间隔的时间要适宜，间隔太长会引起高度饥饿

感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间大约是4~5小时，两餐的间隔以4~5小时比较合适，如果是5~6小时基本上也合乎要求。

二、荤、素搭配。适当荤食中蛋白质、钙、磷及脂溶性维生素优于素食；而素食中不饱和脂肪酸、维生素和纤维素又优于荤食。所以，荤食与素食适当搭配，取长补短，才有利于健康。我听专家说，一般健康的荤素搭配是荤素1：3到1：4之间，太多就感觉油腻，不舒服，太少看起来未免太素了。

三、不挑食和偏食。人体所需要的营养物质是由各种食物供给的，没有任何一种天然食品能包含人体所需要的全部营养物质。单吃一种食物；不管吃的数量多大，营养如何丰富，也不可以维持人体的健康。因此，在饮食中，不可长时间挑食或偏食。

四、不暴饮暴食。俗话说：“若要身体好，吃饭不过饱”，这话是有一定道理的。暴饮暴食不仅能破坏胃肠道的消化吸收功能，引起急性胃肠炎、急性胃扩张和急性胰腺炎，且由于膈肌上升，影响心脏活动，还可诱发心脏病等，如果抢救不及时，会发生生命危险。所以，任何时都不要大吃大喝、暴饮暴食。医学证明7分饱是最健康的哦。

说完饮食习惯，再来说说饮食搭配。

说到饮食搭配可真是有什么搭配都有啊，粗细粮搭配，干稀搭配，酸碱搭配，荤素搭配，离谱还有皮肉搭配，颜色搭配等等。我感觉么健康的饮食搭配么，只要荤素搭配，前面在饮食习惯中已经讲到过了，是肯定要的，这个对身体很重要，各种营养成分就能满足了，不会出现什么元素缺少而出现亚健康了。

还有就是酸碱搭配，主要是为了体内的酸碱平衡，实际上，我国人民长期以来所形成的烹调习惯，有很多是属于酸性食物和碱性食物搭配的。例如，南方有些地区讲究把鳝鱼与藕合吃。原来鳝鱼含有粘蛋白和粘多糖，能促进蛋白质吸收和利用，它又含有比较丰富的完全蛋白质，属酸性食物；藕则含有丰富的天冬酰胺和酪氨酸等特殊氨基酸，以及维生素b12和维生素c属碱性食物。这一酸一碱，加之两者所含营养素的互补，对维持机体的酸碱平衡起着很好的作用。其实这个酸碱搭配已经融入到我们的生活习性中去了，虽然我们或许从未关注过，可是却一直存在于我们的生活中。

还有个我感觉对于老人来说是特别重要的是粗细搭配。科学研究表明，不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其生理价值。粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素也正是人体所需要或容易缺乏的。而不同粮食的搭配，则可以让人体能够充分获得这些营养素。我国很多地方的“二米饭”（大米和小米）、“金银卷（面粉和玉米面）”都是典型的粗细搭配的例子，是符合平衡膳食的要求的。

这是我学习了饮食与健康，以及一些课外的知识做出的总结，我感觉良好的饮食习惯和合理的饮食搭配是健康最好的调理师。当今物质文明已经高度发达的社会，吃，不仅仅是吃饱，还要吃出个健康。

## 营养与健康论文篇四

宁波大学考核答题纸（2013—2014学年第1学期）

课号□134k05a04课程名称：果蔬营养与美容健康任课教师：  
学号：106050110姓名：孙敏得分：

常见水果营养与功效

摘要：

1个不大不小的苹果只含60~100千卡热量，不含脂肪也不含钠，对于正在减肥中的mm来说，是再好也没有的食物了。

女性肥胖不但影响日常工作、生活和美观，而且还容易患有癌症。日本一研究小组对15054例成年女性进行了长达9年的随访调查，最终发现有668例女性发生癌症。经统计学分析后发现，与正常体重的女性相比，超重或肥胖的女性发生癌症的危险要上升29%-47%；女性体重指数越高则患乳腺癌、结肠直肠癌、子宫内膜癌和胆囊癌的危险越大。研究提示，超重或肥胖是女性发生癌症的危险因素。那么有没有什么方法使女性既能减肥又能防癌呢？确实有，可以常吃苹果。

### 1.3天天吃1个苹果（最好连皮吃）还能防止中风

苹果对健康有利，更是女性健康的守护神。吃苹果最好连皮一起吃，因为与苹果肉相比，苹果皮中黄酮类化合物含量较高，抗氧化活性也较强，并能防止中老年女性中风。但由于苹果在栽种过程中可能使用了大量农药，在食用苹果时假如不仔细清洗，滞留在苹果表皮的化肥农药可能导致白血病等多种疾病，所以，假如不能保证苹果的“天然”，吃苹果前最好洗净、削皮。

### 1.4苹果内含多种有效预防心脏病元素

梨是很多人喜爱的水果，它不但鲜嫩多汁，并且含有丰富的维生素、膳食纤维和钙、磷、铁、碘等微量元素。经常吃梨，不仅能预防便秘，还能促进人体内致癌物质的排出。

饭后吃个梨或喝杯热梨汁，积存在人体内的致癌物质可以大量排出。吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃，在吃梨后会显著降低，特别是喝了加热过的梨汁。专家建议，在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天，饭

后吃个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。

### 3.1 香蕉可当早餐、减肥食品

在繁忙的生活中，利用健康食品、或补充剂，来补充饮食不均衡的人，越来越多了。而香蕉几乎含有所有的维他命、和矿物质，因此从香蕉可以很容易地摄取各式各样的营养素。其中香蕉含有相当多的钾和镁。钾能防止血压上升、及肌肉痉挛；而镁则具有消除疲劳的效果。

从营养角度看，香蕉是淀粉质丰富的有益水果，而从中医学角度去分析，香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者却不宜。

凡事总有合理解释，香蕉性寒，根据「热者寒之」的原理，最适合燥热人士享用。痔疮出血者、因燥热而致胎动不安者，都可生吃蕉肉。

草莓营养价值高，它的维生素c含量极为丰富。科学研究证实，维生素c可消除细胞间的松弛或紧张状态，使脑细胞结构坚固，皮肤细腻有弹性。草莓的磷含量是苹果的5倍，钙的含量是鸭梨、苹果的3-5倍。此外，它还含有维生素b1、b2、胡萝卜素、核黄素、氨基酸、果胶及矿物质等，这些营养素对人体骨骼、皮肤和神经系统的生长具有良好的保健作用，对老人和儿童大有裨益。最主要的是它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以帮助消脂排毒，达到减肥的目的。

水果在追求健康饮食方面具有不可替代的作用。水果的营养价值和养生功能具有非常大的价值。瓜果为每天的辅食，多吃新鲜的水果等素食，不仅能满足日常生活的饮食需要，同时还能促进人体的新陈代谢、调节营养、增强体质、保护脑细胞、防治疾病。而现代医学和营养学更是强调水果在人们健康生活中所扮演的重要作用，所以我提倡大家不仅每天要多吃水果，还要多了解各种水果的营养价值与功效，吃自己

适合吃的水果，在适合的时间吃适合的水果，成为一个时尚健康的水果养生专家。

## 营养与健康论文篇五

我一直对饮食非常讲究，我一直坚信病从口入这个道理，我爸爸平时也一直教育我，不要随便买路边的小吃。我平时比较注重饮食这方面，但是总是很难做到，并且我也不懂关于饮食健康着方面的问题，所以发现校选课有这门课时，便义无反顾的选了。通过这个学期的学习，使我受益匪浅，我的一些不好的饮食习惯也逐渐改善。

我大一检查出有肾结石，但我不以为然，平时怎么吃就怎么吃，完全没有禁忌。但是课上老师说，肾结石的不宜吃豆类，因为豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状，所以肾结石患者不宜食用。我以后更加注意饮食了。

我男朋友比较瘦，增肥几年无果，课上我了解到水果中的有机酸主要有苹果酸、柠檬酸和酒石酸，有机酸能刺激人体消化腺的分泌，增进食欲，帮助消化。在督促他吃了两个月水果后，体重有所上升。但我刚好相反，我想减肥，试过很多方法，不吃东西，多运动，但是效果很不明显，老师说，黄瓜口感好，所含纤维素柔软，具有促进人肠道废物排泄和降低胆固醇的作用，黄瓜近年被誉为减肥食品，因为黄瓜中的丙醇二酸在人体内有抑制糖类转化为脂肪的作用。而且黄瓜中含有的葫芦素c具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。黄瓜中含有丰富的维生素e□可起到延年益寿，抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤，舒展皱纹功效。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。了解到一根小小的黄瓜有那么大的作用后，我

便每天吃一根，体重下降幅度不大，但是确实有所下降。

我还知道了，人分很多种体质，如：阴阳平和体质、偏阳质、偏阴质、气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、气郁体质、痰湿体质、淤血体质等。对照了一下，发现我是偏阴质。偏阴质是指具有抑制、偏寒、多静等特点的体质类型。体质特征为：形体适中或偏胖，但较弱，容易疲劳；面色偏白而欠华；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量较小，消化吸收功能一般；平时畏寒喜热，或体温偏低；精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。具有这种体质特征的人，对寒、湿耐受性较差，发病后多表现为寒证、虚证；表证易传里或直中内脏；冬天易生冻疮；内伤杂病多见阴盛、阳虚之证。这样我可以更了解自己，吃一些适合自己吃的东西。

我在家中喜欢自己做菜，但从不知道会有两种食物混在一起吃会中毒。在课上，我知道了萝卜——水果：两者同食，经代谢后体内会很快产生大量硫氢酸，可抑制甲状腺素的形成，并阻碍甲状腺对碘的摄取，从而诱发或导致甲状腺肿。牛奶——果珍：牛奶中蛋白质丰富，80%以上为酪蛋白。酪蛋白在pH值低于4.6的酸性环境中会凝集、沉淀，不利于消化吸收，引起消化不良，故冲调牛奶时不宜加入果珍及果汁等酸性饮料。海味——水果：鱼虾、藻类含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含鞣质的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海味中蛋白质与鞣质结合。这种物质可刺激粘膜，形成不易消化的物质，使人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。肉类——茶：茶中的大量鞣酸与蛋白质结合会产生具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道滞留时间，形成便秘。白酒——胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而损害肝脏功能。咸鱼——乳酸饮料：咸鱼不宜与乳酸饮料搭配食用，由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸菌的作用下被还原成亚硝酸盐，而在唾液中的硫氰酸根催化下，产生致癌物，可能引起胃肠、肝等消化器官癌变。我意识到曾经自己多少次与危险擦肩而过，以后一定好好注意。

下面是我总结的一些关于饮食的好习惯：

根据医学上对世界各地不同民族用餐姿势研究表明，坐位最科学，站姿次之，蹲着最不宜。这是因为站立时腿使劲因而大腿容易变粗。

饭前先饮少量汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食做好准备，当然，在餐间也可适当喝一点，但不宜多。

科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。吃冷食和游泳、洗冷水浴一样，可使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命，因人体质而定。

苦味食物不仅含有无机化合物、生物碱等，而且还含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

早晨起床后喝一杯凉开水，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗塞，有的人称之为“复活水”。有关专家认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次“内洗涤”。注意饮用水健康，水是生命之源。不要渴了才喝水。

复合维生素早饭后吃。研究表明，补充适合自己的复合维生素对身体健康大有裨益。那么，为什么要在早饭后吃呢？一来它可以提供人体一天所需，让你有精力投入工作学习，二来不至于给肾脏造成过大负担。

把咖啡加在牛奶里，而不是把牛奶加在咖啡里。早起的第一件事，就是在杯子里倒满脱脂奶。然后喝掉1/5，再用咖啡把它填满。这样，你就能摄入人体每天所需的25%的维生素d

和30%的钙。

吃完快餐喝一大杯水。快餐里的热量和盐一般都严重超标，虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法，但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度，让你离高血压远一点。

不放弃每一个吃洋葱的机会。很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来，唯恐避之不及。这就大错特错了。洋葱含有大量保护心脏的类黄酮，因此，吃洋葱应该成为我们的责任。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食品时，里面的洋葱就是你的“救命草”。

十、凉水红茶美国农业部研究发现，与青菜或胡萝卜相比，一份红茶中含有更多的抗氧化物质，它可以有效帮助你抵抗皱纹或癌症的侵扰。凉水可使茶中的有益物质在不被破坏的情况下，慢慢溶出，你所要做的只是多等待一会儿。

也许赖床可以成为你不吃早餐的理由，但下午三点的加餐就不能用任何借口推托了。在午餐和晚餐之间补充营养，可以帮你度过一天中最疲劳的时期。酸奶、水果、饼干都是不错的选择。

虽说水果的外观五花八门，但要衡量健康性，深色水果肯定更胜一筹，因为里面含有更多的抗氧化剂。当你摇摆不定时，选择李子、乌梅这类黑色的水果准没错。

不是只有烤肉热量高，酱汁一样会给原本健康的凉拌菜带来不少热量。所以，把调好的酱汁放在一个小碗里，用切好的菜蘸着吃，这样，你需要的酱汁只是原来的1/6。

有些人早餐、午餐不吃含脂肪食物，认为晚餐多吃含脂肪食物，这种想法是错误的。研究表明，在一顿饭摄入50—80克脂肪后的几个小时，血管弹性降低，血液凝血因子急剧上升。所以，即使白天吃得很清淡，也不要试图在晚上补偿自己。

麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说：“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食有助于睡眠。”食用谷类食品是最简单的补充纤维的方法，而大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25—35克)的一半，所以，建议抓住睡前的最后时刻补充一下。但是，睡前吃低热量的食物后，要注意清理口腔，保持口腔清洁。碳水化合物是糖类的一种简称，谷类是长链的糖，睡前吃糖代谢后引起胃内酸性物质增多，进入睡眠后酸性物质易进入口腔引起牙齿腐蚀形成蛀牙。

健康对于自己来说才是最重要的，没有健康就你拥有再多也没有用。珍惜生命，必须从饮食做起！

对于这门课，我觉得老师做的ppt非常好，我觉得老师可以针对现在学生的不规律饮食习惯等，作出一些方案，帮助学生改正不健康的饮食。还有对于如今社会上，许多食品安全问题，我们都希望能多了解一下。谢谢老师！

## 营养与健康论文篇六

摘要：目前中国大学生年龄大都在18—25岁左右，20岁左右占大多数，他们正处在青春期向壮年期的过渡阶段，是一生中生长发育最为旺盛的时期，生理的和心理的变化较为复杂，各器官机能逐渐趋向成熟期，脑力和体力的活动更频繁，思维能力活跃而敏捷，记忆力较强，总之是长身体和长知识的重要时期，他们的生长发育状况，学习效力的高低，生活能力及抗病力的强弱劳动效力，运动能力的大小等等，与营养卫生有着密切的关系，确保大学生们科学合理的营养及平衡膳食至关重要。

关键字：大学生；营养；健康；食物健康；膳食平衡

引言：

大学生处于青春期后期的关键阶段，是一生中生长发育最为

旺盛的时期，脑力和体力活动频繁，思维能力活跃而敏捷，是长身体和长知识的重要时期。合理的饮食和营养有助于提高大学生的身体素质和学习效率。

现恶心、呕吐、头晕等现象，无法精力充沛地投入工作。一般情况下，理想的早餐要掌握三个要素：就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，因为这时人的食欲最旺盛。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，热量应为700千卡左右。当然从事不同劳动强度及年龄不同的人所需的热量也不尽相同。就食量和热量而言，应占不同年龄段的人一日总食量和总热量的30%为宜。主食一般应吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。只要自己稍加主动一点，就能有一个营养丰盛的早餐。

### 1.1 缺乏必要的营养知识

我国大学生普遍缺乏营养知识，营养不良率较高，大学生缺乏营养知识，在不同专业的学生中表现各不相同。从总体上看，女生的营养知识优于男生，医科专业学生的营养知识优于其他专业学生。

### 1.2 饮食习惯不科学

进入大学后，大学生的日常饮食由学生们自己掌握。很多同学的生活习惯极不科学，主要表现在：(1)多数大学生日常饮食没有规律，一日三餐的食量和时间经常不固定。大多数学生都没有固定吃三餐的习惯，而且大部分都不在学校食堂用餐。大学生中很多人不重视吃早饭，但是吃夜宵、吃零食的现象比较普遍，三餐分配不合理，各餐热量摄入量的分布不均匀。(2)很多大学生在进入大学后，喜吃冷饮和甜食，一些大学生边看书边吃糖果等，尤其是女大学生吃零食的问题始

终存在，或由于从小养成的习惯，或是误餐后用于充饥。(3)相当一部分同学特别是低年级的学生有沉迷网吧的习惯，经常在外面包夜，使身体素质急剧下降。大学生还经常以喝饮料代替牛奶和水果，经常暴饮暴食等等。

### 1.3 饮食结构不合理

前高校男生饮食以谷类及其制品为主，其次是蔬菜、瓜茄类，其余依次为畜肉类、豆类及其制品等。女生饮食以蔬菜瓜茄类、谷类及制品为主，其次是畜肉类、豆类及其制品等。男、女生蔬菜、水果、鱼类、乳类、蛋类摄入均未达到要求，可见饮食构成不够合理。大学生一日三餐营养素及热能摄入量，除铁的摄入量超过供给量标准外，其他营养素及热能均达不到供给量标准。早餐的各种营养素摄入量均低于供给量标准，中餐和晚餐除碳水化合物和铁外，也均低于供给量标准。动物性食品蛋白质与豆类蛋白质低于蛋白质总量的1/2，且豆类蛋白质只占5%以下，表明蛋白质质量较差，食物构成不合理。

现在有不少的大学生，特别是女学生，对吃素食很感兴趣，认为素食可以使身体苗条健美，如吃荤菜则不然，可使人肥胖。其实，素食也有缺点，它提供的营养素，特别是蛋白质、磷质和某些无机盐的质量，很难满足人体生长发育的需要。荤食的优点恰能弥补这个缺陷，其蛋白质、钙、磷、脂溶性维生素都优于素食。所以，要平衡学生的膳食结构，保证营养质量的供给，就要荤素搭配，使人体每日摄入足够的营养量。

其次，男生的抽烟、喝酒、上网情况；女生的减肥

美容

误区令人担忧。由于大学的时间，金钱都由学生自己支配。所以资金方面，学生最能“节约”下来的就是“吃”这一方面了。男生省下的钱用来抽烟、喝酒、上网等。女生省下来

的生活费就用来买衣服、美容、减肥等。抽烟喝酒的危害就不用多说了，各种媒体都有宣传。上网，一方面辐射量比较重，对眼睛、面部的皮肤损害较重。另一方面，长时间的坐姿使得下肢及胃部的血液循环受阻，影响消化和吸收。长时间在电脑旁而活动减少，患颈椎病，鼠标手的机率大大增加。长时间在网吧，水的补充不够，新陈代谢减慢，造成体内的毒素的积累。酶的产生需要足量的蛋白质，水，维生素矿物质等营养物质，消化酶的产生量也相应减少，造成食欲减退。被访人群中有一例肾结石患者，患者长时间在宿舍上网，饮水量太少，生活习惯不规律。泌尿结石形成的原因很多，专家们认为，饮食营养与结石的形成有密切关系。其次，男生的抽烟、喝酒、上网情况；女生的减肥美容误区令人担忧。由于大学的时间，金钱都由学生自己支配。所以资金方面，学生最能“节约”下来的就是“吃”这一方面了。男生省下的钱用来抽烟、喝酒、上网等。女生省下来的生活费就用来买衣服、美容、减肥等。抽烟喝酒的危害就不用多说了，各种媒体都有宣传。上网，一方面辐射量比较重，对眼睛、面部的皮肤损害较重。另

一方面，长时间的坐姿使得下肢及胃部的血液循环受阻，影响消化和吸收。长时间在电脑旁而活动减少，患颈椎病，鼠标手的机率大大增加。长时间在网吧，水的补充不够，新陈代谢减慢，造成体内的毒素的积累。酶的产生需要足量的蛋白质，水，维生素矿物质等营养物质，消化酶的产生量也相应减少，造成食欲减退。被访人群中有一例肾结石患者，患者长时间在宿舍上网，饮水量太少，生活习惯不规律。泌尿结石形成的原因很多，专家们认为，饮食营养与结石的形成有密切关系。

## 2.1开展营养

健康

教育

通过营养

健康

教育，可以明显改善学生膳食营养。要加强对大学生营养卫生知识的教育。使他们懂得营养卫生。建议高校多开设有关

饮食

营养与健康方面的公共选修课，让学生掌握基本的营养知识，指导并帮助大学生建立自我保健意识，养成良好的膳食习惯。

## 2.2制定科学、合理的早餐食谱

习惯。

## 2.3完善饮食结构

合理营养的原则以及方法是人们促进健康的一个重要工具，运用它可以充分调动大学生自我保健的积极性。只要根据自己的条件，合理组合市场上具有的各类食物，就可以达到膳食平衡的目的。好的营养并不意味着合理组合市场上具有的各类食物，就可以达到膳食平衡的目的。人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡饮食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡大学生广泛食用多种食物。谷类是我国饮食中主要的能量和蛋白质的来源，青少年能量需要量大，可因活动量的大小有所不同。蛋白质摄入不足会影响青少年的生长发育。

## 2.4强化伙食管理工作

高校应强化学生食堂的管理工作，延长开放时间，对炊事人

员进行营养健康教育，从而通过学校食堂向学生提供卫生且品种丰富的食品，有利于在校大学生的身心健康。高校食堂应当配备有较高水平的营养师和厨师，加强管理，不断提高膳食营养水平、保证大学生的身心健康。纵观高校男女大学生的营养状况，有的营养素摄入量偏低，尤其是质量不高。要注意调整改善补充。特别要充分保障大学生们的蛋白质及热量的供给，不断增加动物性蛋白质的供给比例。多供给瘦肉、鱼、奶、蛋、豆制品，增加新鲜蔬菜、水果的供给，确保维生素a和维生素c供给量。在重视大学生的营养卫生的同时，要养成良好的饮食卫生习惯，一日三餐定时定量，做到早餐要吃饱，中餐要吃好，晚餐要吃少，三餐的热量分配要科学合理。

## 2.5女大学生在饮食中的注意点

吃饱中、晚餐，少吃零食。零食大多是高脂肪、高糖类，含蛋白质较少。过多吃零食，会影响正餐的进食量，造成营养素的摄入不平衡，使人体容易缺乏蛋白质、无机盐、维生素等，所以，应少吃零食。由于大学生晚间自习时间较长，睡得较晚，晚餐的进食量也不容忽视。女性在生长发育成熟后，生理上就要有一定的皮下脂肪积存，以显示丰满和线条美。盲目地控制进食量以求体型苗条，会使人体必需的营养素得不到满足，抵抗能力低下，容易感染疾病。女大学生要提倡自然美，抛弃盲目节食以求体型美的错误作法。

合理营养是一个综合性概念，它既要求通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量和多种营养素，又要求有合理的膳食制度和烹调方法，还应避免膳食构成的比例失调。大学生要养成良好饮食习惯，形成良好的膳食观念，在日常生活中注重膳食，在饮食中获得营养并且多参与有益的运动，保持身体健康。

参考文献：

# 营养与健康论文篇七

摘要：

中国有着5000年的悠久历史，中国有着灿烂丰富、博大精深的民族文化和饮食文化。谈到民族文化，饮食文化，对于“以食为天”的中国人，则是不得不提的。在中国，饮食几乎是一种“宗教”，它深入中国文化的骨髓，以致中国人的问候语都是“吃了吗”。而随着中国人生活水平的日益提高，人们对于饮食更为关注，单纯吃得饱已经不是我们的唯一目的，如何能吃得好吃的健康已成为我们关注的话题。总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化；是中华各族人民在100多万年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。本文关于饮食独特的文化，重视健康饮食对于生命的重要作用，旨在饮食的安全与健康，与时俱进，绿色饮食，共同创造健康、美好的生活。

关键词：饮食、健康、营养

正文：

健康不是一切，但失去健康就会失去一切。身体健康才能创造一切物质与精神的财富。而任何财富却难于换取健康，健康和金钱并不是一种等价的交换，良好的健康，源于科学和知识，而不是来源于财富，地位与权势。据who（联合国世界卫生组织）1989年的定义是：在生理健康，心理健康，道德健康和社会适应良好四个方面健全。who制订的身体健康的初测十项标准：精力充沛，生活工作不疲劳；乐观积极，承担责任不挑剔；善于休闲，睡眠良好；适应各种环境，应变能力强；能抵御一般的感冒和传染病；体重适中，体型比例协调；视力良好，反应灵敏，眼睑不发炎；牙齿清洁，牙龈正常不出血；毛发有光泽，无头屑；皮肤，肌肉有弹性，步履轻松

有力。

科学饮食是很有讲究，根据现代医学概念，日常生活中的科学饮食方法应具备：早餐宜早：人体经过一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进食，精神才能振作，因此早餐宜早。同样早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃少也是健康的饮食方法。饮食习惯对人体健康有很大影响，良好的饮食习惯，是保证健康的重要措施。合理分配三餐一日三餐的食量分配要适应生理状况和工作需要。最好的分配比例应该是3：4：3。如果一天吃1斤粮食的话，早晚各吃3两，中午吃4两比较合适。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。这种配餐方法就可以称为科学配餐。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：避免早餐过少、晚餐过多的弊病。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。《陆地仙经》中曾有一诗：“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老。”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”。而科学的吃法应该是“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。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：主要是主副食搭配要注意酸碱平

衡，主要做到杂粮与精粮的平衡；干、稀的平衡；副食要做到生、熟搭配平衡；荤素搭配平衡。由于烹调原料的品种和食用部位不同，所含营养素的种类和数量也不同，只有通过科学搭配，才能使每一种菜所含的营养素更为全面、合理。荤菜方面，既要有四条腿的猪、牛、羊（任选其一种），又要有两条腿的鸡、鸭、鹅，还要有一条腿的鱼类；素菜上要照顾到根、茎、叶、花和果类蔬菜都要有，还要配有豆类、菌类和藻类。总之，食物不要单一，一天内或一星期内达到平衡即可。

饮食要健康、要营养，而“营养”作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营”在汉字里是谋求的意思，“养”是养生或养身，两个字组合在一起应当是“谋求养生”的意思。确切地说，应当是“用食物或食物中的有益成分谋求养生”。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：“机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。”研究人体以及其他生物的营养问题的学问被称为营养学。

人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，这些营养物质在营养学上称为“营养素”。人体所需的营养素有碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素，共5大类，其中营养素不能在体内合成，而必需从食物中获得，称为“必需营养素”。其中包括9种氨基酸：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸；2种脂肪酸：亚油酸、仅一亚麻酸；碳水化合物；7种常量元素：钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯；8种微量元素：铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼、钴；14种维生素：维生素a□维生素d□维生素e□维生素k□维生素b1□维生素b2□维生素b6□维生素c□烟酸、泛酸、叶酸、维生素b12□胆碱、生物素；加上水等，共计40余种。其中碳水化合物、脂类和蛋白质因为需要量多，在膳食中所占的比重

大，称为“宏量营养素”；矿物质和维生素因需要的相对较少，在膳食中所占比重也较小，称为“微量营养素”；矿物质中有7种在人体内含量较多，叫做“常量元素”，有8种在人体内含量较少，称“微量元素”。这些营养素在体内有三方面功用：一是供给生活、劳动和组织细胞功能所需的能量；二是提供人体的“建筑材料”，用以构成和修补身体组织；三是提供调节物质，用以调节机体的生理功能。营养素有这三方面的作用，可见营养素是健康之本，是健康的物质基础。

人体在生命活动过程中，都需要能量，如物质代谢的合成和分解反应、心脏跳动、肌肉收缩、腺体分泌等。而这些能量来源于食物。已知，生物的能量来源于太阳的辐射能。其中，植物借助叶绿素的功能吸收利用太阳辐射能，通过光合作用将二氧化碳和水合成碳水化合物；植物还可以吸收利用太阳辐射能合成脂类、蛋白质。而动物在食用植物时，实际上是从植物中间接吸收利用太阳辐射能，人类则是通过摄取动、植物性食物获得所需的能量。动、植物性食物中所含的营养素可分为五大类：碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质和维生素，如果加上水，则为六大类。其中，碳水化合物、脂类和蛋白质经体内代谢可释放能量。三者统称为“产能营养素”或能源物质。

正当我们吃的主食由粗变精之际，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。所以，我们要大声疾呼：注意均衡营养、注意膳食平衡！

人在成长的不同时期合理的膳食也是非常重要的。儿童是长身体、长知识的重要时期，此期生长发育旺盛，身高、体重

迅速增长。为了使儿童能健康地发育成长，除了要注意营养要求以外，还要注意培养良好的饮食习惯。儿童的营养要求：儿童活泼好动，肌肉系统发育较快，故对热能和蛋白质的需要量较高。在蛋白质中，赖氨酸对生长发育更为重要，要供应充足的钙和磷，同时还应保证维生素c、d、b1和b2的食入量和铁、碘、锌、镁等元素的供给量。

青少年时期，是一生中长身体、长知识的黄金时期。这时期全身各部位、各器官逐渐发育成熟。为使青少年能健康地成长，在饮食中要注意如下特殊要求：(1)热能青少年生长发育快，活动量大，故对热能的需要量较多，平均每天需要热能大约2800卡。

(2) 蛋白质青少年对蛋白质的需要量比成年人多，而且在质量上也比成年人要求高，每天大约需要蛋白质80~90克。青少年应多吃一些动物性蛋白，如蛋类、乳类、瘦肉类及动物肝脏。另外，还应将动物性蛋白分配到三餐中吃，不可集中在一顿饭吃，以防增加胃肠道负担。

(3) 维生素是人体生长发育中不可缺少的物质，对青少年来说尤为重要。如果长期缺乏维生素，就会影响生长发育，甚至出现维生素缺乏症。如维生素a缺乏，会患夜盲症、干眼病；维生素b1缺乏，会患神经炎、脚气病；维生素b2缺乏，会患口角炎、舌炎；维生素c缺乏，会患坏血病；维生素d缺乏，则影响其骨骼发育等。为此，青少年最好每天吃500克新鲜蔬菜。

(4) 无机盐青少年需要有足够的钙、磷、铁、碘等元素。钙和磷是构成骨骼和牙齿的主要材料，青少年缺少了钙和磷，骨骼发育就会出现障碍，严重时可患软骨病。铁是红细胞的重要成分，青少年随着身体的增长，血量逐渐增多，需要的铁也就较多，如果缺铁就容易发生贫血。碘是甲状腺素的重要成分，甲状腺素能促进机体代谢和神经骨骼的发育。青少

年如果食碘不足，就会出现身材矮小，智力迟钝。

人到老年以后，由于消化器官衰退，消化和吸收功能逐渐减弱，再加牙齿脱落，咀嚼较困难，故应注意以下事项：

（1）不要吃得太饱：老年人活动量少，消化功能差，吃得过饱不仅会加重胃肠道的负担，引起消化不良，还会造成身体发胖，引起高血压和动脉硬化，增加心脏负担。因此，适当节制饮食，对于老年人尤为重要。

（2）不要吃得太咸：老年人的食盐量，以每日不超过10克为宜。食盐过多会加重肾脏负担，引起浮肿，钠盐储留还会引起血压升高，增加高血压、冠心病、脑溢血的发病率。

（3）不要吃糖和脂肪过多：老年人运动量少，吃糖过多不仅会引起或加重糖尿病，而且糖在体内会转化为脂肪使人发胖。老年人胰腺功能较低，吃多了脂肪易造成消化不良，动物脂肪中胆固醇含量较高，会造成动脉硬化和肝脏损害。

（4）要多吃新鲜蔬菜和水果：蔬菜和水果中含有大量的维生素、纤维素和无机盐，纤维素和果胶能促进胃肠蠕动和消化液分泌，防止粪便在肠道内停留，这对预防便秘，肠道肿瘤和动脉硬化有一定作用，维生素有健身、抗衰老和预防癌症的作用。

（5）要合理调整膳食：老年人饮食要多样化，不要偏食，也不宜进食很干和很烫的食物。宜多食些易消化的菜泥、羹汤、果汁类食物和含钙、磷、铁较多的食物。在保证营养要求的基础上，务求清淡。

（6）要少食多餐：老年人对低血糖的耐受性较差，易感饥饿和头晕，故易少食多餐。每餐可吃七分饱，在睡前或两餐之间酌情进食少量食物，如牛奶、糕点等。※参考文献《中国居民膳食指南2007》、《营养圣经》（最佳营养学实用指南

最新修订版)、《食物营养与合理搭配》、《中国居民膳食指南》而我认为,生命是努力奋斗之源,而饮食健康是生命之本,只有正确认识饮食健康的重要性,才能有健康的生活。

以上谈了这么多饮食与健康的问题,我觉得这些都是我们应该了解的。随着科学的发展,我们应该认识健康饮食对于生命的重要作用,让我们都看是关注我们的饮食吧,只有人们健康了,我们的民族才会兴盛,国家才会富强,明天愈来愈美好!

## 营养与健康论文篇八

摘要:

前言:

“营养”一词源自于拉丁语,其原意为“授乳”。营养是人类为了维持生命,满足机体生存、学习和工作能量需要的物质基础。在营养学界,通常是将人体对食物的摄取、消化、吸收和利用的整个过程称为营养。营养素则是指保证人体生长、发育、繁衍和维持健康生活的物质,其中最主要的营养素是碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素。大学生是青年中的一个特殊群体,正处于生长发育的中后期,活泼好动,运动量大,加上繁重的脑力劳动和紧张的学习等,是一生中各种营养素需要量最大的时期。但目前,我国大学生对营养素的来源和食物分类了解较少,不懂得如何搭配营养,存在着诸多营养方面的问题,这些问题将影响大学生的成长和学习。

正文:

随着国民经济的迅速发展,人民生活水平的不断提高和改善,越来越多的人开始注意饮食营养,随着营养科学知识的普及和营养卫生的宣传教育,人们对于平衡饮食营养卫生有了进

一步的理解。首先饮食中应含有 人体所必须的一切营养素（蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐类、水），其次摄入的食物要有利于消化、吸收、利用，要新鲜无污染，制作加工合理能增进食欲，并多样化（色、香、味、美俱全），同时一日三餐的热量要合理分配，根据中国营养学会推荐，各餐热量以早餐占全天总热量的30%、午餐40%、晚餐30%较为合适。我校大学生普遍缺乏营养知识，营养不良率较高，大学生缺乏营养知识，在不同专业的学生中表现各不相同。从总体上看，女生的营养知识优于男生，医科专业学生的营养知识优于其他专业学生。

现的不适症状没有引起足够的重视，殊不知这些问题积累到一定程度就会爆发出来。

为了全面提高学生的健康饮食对此提出几点对策：

1、营养是大学生身体发育的先决条件，必须强化科学饮食意识教育，增加科学营养知识，纠正不良的饮食习惯，改善饮食结构，提高学生饮食中的营养水平。2、高校应努力创造适合学生身心特点而良好的校园文化氛围，形成宽松有序的业余生活环境，提高大学生耐受挫折及适应生活的能力，利用体育科学知识及相关科学知识教育，教会学生自我心理调节和心理放松的方法。

3、利用多种形式开展健康与保健知识的宣传和教 育，引导学生树立正确的社会价值观、人生观；培养良好的生活方式，杜绝不良嗜好，学会自我医务监督检查手段，建立良好的健康观念和 健康行为习惯。

4、高校应根据学生的实际需求，以培养大学生的体育能力和健康意识为目标，开设一些有关体育文化、体育锻炼与健康 的专题讲座，进行体育知识、饮食营养与健康教育的培训，增设大学生开展健康体育的专业指导教师。