

# 全民运动与饮食健康

冯府龙\*

(成都文理学院体育学院, 成都 610400)

**摘 要:** 健康是人类一直追求的共同目标, 而今全民健康已上升到国家的战略主题, 全民的健康关系着中华民族的伟大复兴梦, 只有每个人健康, 整个国家才能健康。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)曾指出, 运动与饮食是达到健康的必要条件, 要想实现全民健康, 需从运动与健康饮食两方面入手, 两则相辅相成, 缺一不可。故本文结合近些年国内外关于运动与健康饮食的研究, 详细综述了运动对于不同年龄人群的影响作用, 以及合理的饮食营养、健康的饮食习惯与全民健康的关系, 以期为实现全民健康提供一定的理论指导依据。

**关键词:** 全民运动; 健康饮食; 全民健康

## National sports and diet health

FENG Fu-Long\*

(Physical Education College, Chengdu College of Arts And Sciences, Chengdu 610400, China)

**ABSTRACT:** Health has been the common goal that human beings have been pursuing. The health of the whole people has risen to the strategic theme of the country. The health of the whole people is related to the great rejuvenation dream of the Chinese nation. Only when everyone is health can the whole country be healthy. The World Health Organization (WHO) has pointed out that exercise and diet are the necessary conditions to achieve health. To achieve health for all people, we need to start from 2 aspects: exercise and healthy diet, which complement each other and are indispensable. Therefore, this paper combined the research on sports and healthy diet at home and abroad in recent years, and summarized the impact of sports on different age groups in detail, as well as the relationship between reasonable diet nutrition, healthy diet habits and national health, in order to provide some theoretical guidance for the realization of national health.

**KEY WORDS:** national sports; healthy eating; national health

## 1 引 言

健康从古至今就是人类追求的共同目标。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)宪章指出:“健康是指在身体、精神和社会上的一种完满状态, 是一种良好的适应能力, 而不单单是没有疾病和虚弱的状态”<sup>[1]</sup>。因此, 健康是人类全面发展和幸福生活的基石, 是国家走向富强和社会文明进步的重要标志。

“没有全民健康, 就没有全面小康”<sup>[2]</sup>。2016年10月, 我国制定和发布了《“健康中国 2030”规划纲要》, 这是新中国成立以来首次颁发的有关健康的纲要<sup>[3]</sup>。该《纲要》秉承了以国民健康为中心、促进全民健康的价值取向, 提出了“共建共享、全民健康”的战略主题, 强调了建设“健康中国”的工作方针。而医学专家指出, 健康的身体遗传因素约占 15% 左右, 其他则与运动、饮食、生活环境和生活方式相关, 但其中因素最大则是运动与饮食, 全民都在通过这两种方式

\*通讯作者: 冯府龙, 讲师, 主要研究方向为体育。E-mail: z49890@163.com

\*Corresponding author: FENG Fu-Long, Lecturer, Chengdu College of Arts and Sciences, Chengdu 610400, China. E-mail: z49890@163.com

调节健康<sup>[4]</sup>, 因此全民运动与健康饮食是达到全民健康的必要条件, 要想实现全民健康, 需从运动与健康饮食两方面入手。故本文结合近些年国内外关于运动与健康饮食的研究, 详细综述了运动对于不同年龄人群的影响作用, 以及合理的饮食营养、健康的饮食习惯与全民健康的关系, 以期为实现全民健康提供一定的理论指导依据。

## 2 全民运动对全民健康的影响

全民运动顾名思义是指全国人民, 不分男女老少, 全民性的锻炼活动, 开展全民健身、鼓励全民进行运动, 是提高国民体质和健康水平的重要内容<sup>[5,6]</sup>。但是对处于不同年龄段的人类, 所需要的运动, 及运动对其的影响是不一样的。

### 2.1 运动对青少年的健康影响

“少年强则中国强”, 增强青少年体质, 促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事<sup>[7]</sup>。目前, 青少年的功课作业多, 导致其睡眠时间严重不足, 轻则会使青少年注意力无法集中, 重则将会导致自杀或抑郁现象的出现, 这对于青少年的身体健康是极其有害的<sup>[8]</sup>。而缺乏运动是青少年出现身体素质下降的重要影响因素<sup>[9]</sup>。

合理的运动对于青少年的健康有着多种重要的影响。Tambalis 等<sup>[10]</sup>研究指出, 在儿童中, 体育活动与高血压、脂肪量、高胰岛素血症<sup>[11]</sup>、胰岛素抵抗等慢性病的危险因素呈负相关, 但有助于骨骼、肌肉和关节的健康发育, 并且建议每周进行 3 d 以上, 每天至少 60 min。Baldursdottir 等<sup>[12]</sup>研究了运动对青少年主观睡眠质量的影响, 得出以计步器或者步数日记为基础的简单的身体活动干预可能对改善青少年的主观睡眠质量有效。同样地, Buchan 等<sup>[13]</sup>研究了高强度运动对青少年身体心血管疾病的影响, 结果表明短暂、剧烈的运动干预有助于在短时间内提高身体健康指数。由此可见, 运动对于青少年的骨骼健康、大脑功能干预<sup>[14]</sup>、心血管系统干预都有着重要的作用。

### 2.2 运动对中年人的健康影响

依我国国情, 普通人中, 一般将 40~55 岁作为中年阶段<sup>[15]</sup>。人到中年, 虽然心理能力在继续增长, 但是体力却出现了衰退, 人体生理功能在不知不觉中下降, 因之, 随年龄增长, 患病率也逐渐高于青年, 以高血压为例, 患病机率是青年人的 8 倍<sup>[16]</sup>。因此, 社会也需要更加关注中年人群体。

2012 年 6 月, 我国正式启动了“全世界的健康处方”的“运动是良医”健康促进项目。在此之前, 我国中年人的运动多以慢跑、广场舞、散步等有氧运动为主<sup>[17]</sup>。通过长期的研究发现, 有氧运动对于减少脂肪含量具有一定的作用, 但是对于骨骼及肌肉流失是很难控制的<sup>[18]</sup>。而一定强度的力量训练, 却可以在增加肌肉含量的同时, 促进脂肪的代谢<sup>[19]</sup>。毛雨婷等<sup>[20]</sup>研究了有氧运动结合抗阻训练对缺乏运

动中年人体质健康的影响, 结果表明: 长期规律的运动, 可以帮助中年人降低体脂含量, 提高身体素质, 增加四肢的肌肉含量, 并保持骨密度的正常水平。Zilinski 等<sup>[21]</sup>研究了休闲马拉松训练对中年男子的心肌适应性的影响, 结果表明, 在中年男性中, 休闲马拉松训练与双心室扩张、左心室舒张功能增强及心血管风险的非心肌决定因素的有利改变有关。因此, 休闲马拉松训练可以作为降低心血管疾病发病率的有效方法。

### 2.3 运动对老年人的健康影响

随着社会的不断老龄化, 未来几十年中国社会的养老负担必将日益严重, 因此保证老年人身体健康问题变得尤为突出<sup>[22]</sup>。经常运动可以促进人体的血液循环, 增强身体素质, 有助于提高人体的免疫力<sup>[23]</sup>。但是对于老年人来说, 其身体随着年龄的增大, 会出现新陈代谢缓慢、生理机能下降、骨质疏松、肌肉及其他身体器官衰退<sup>[24,25]</sup>, 因此对于老年人来说, 一定要正确、适量、循序渐进的运动<sup>[26]</sup>。Kim 等<sup>[27]</sup>研究了运动和氨基酸补充对干预老年人肌肉萎缩的影响, 结果表明, 通过运动和氨基酸补充的干预, 老年人肌肉萎缩率比未参与干预的人下降了 11.3%, 证明运动对于老年人肌肉的衰退具有积极的作用。Kawagoshi 等<sup>[28]</sup>研究了低强度的运动对于改善老年人慢性阻塞性肺疾病<sup>[29]</sup>的作用, 通过计步器反馈, 得出低强度运动对于肺康复是明显有效的。

## 3 健康饮食对全民健康的影响

人类的健康不仅仅需要运动来维持, 同样需要健康的饮食来维持<sup>[30]</sup>。饮食是人类的生命之源, 提供人类生命活动所必须的营养<sup>[31]</sup>。合理的饮食不仅可以补充营养, 还可以延年益寿, 而不合理的饮食则会影响人体的健康, 甚至出现疾病<sup>[32]</sup>。但是合理的饮食营养必须靠着健康的饮食习惯, 两者相辅相成。因此健康的饮食在疾病预防和保健中起着至关重要的作用, 是全民健康的必要条件。

### 3.1 合理饮食营养

合理的饮食营养指一日三餐所提供的营养必须满足人类生长发育和各种生理以及身体活动的需要<sup>[33]</sup>。人体与外部环境是通过食物进行物质的能量交换, 其对健康有至关重要的影响。机体一旦出现营养不足、过剩或比例不当等现象时, 人类健康就会受到影响。

人类的营养需求为: 能量、蛋白质、铁、钙以及其他营养素, 尤其是当人体处于青春期时, 需适当的增加营养摄入<sup>[34]</sup>。当机体营养不足时, 就会出现以下病症: 如缺铁性贫血、蛋白质-热能营养不良(protein-energy malnutrition, PEM)<sup>[35]</sup>、碘缺乏病<sup>[36]</sup>、维生素缺乏病等; 而当机体营养过剩时, 又会出现以下病症: 肥胖、冠心病<sup>[37]</sup>、高血压<sup>[38]</sup>、糖尿病<sup>[39]</sup>等。Kim 等<sup>[40]</sup>研究了韩国青少年在缺乏维生素 D

与代谢综合征之间的影响, 结果表明: 维生素 D 的缺乏与空腹血糖升高的风险有着正相关的作用, 可见维生素 D 的缺乏将会增大青少年患糖尿病等慢性健康的风险。Nowson 等<sup>[41]</sup>的研究证明, 老年人需要特别的食用橄榄油和坚果, 以及每天食用蔬菜和增加膳食蛋白质, 并结合适度抵抗运动, 以优化老年人的健康和生理功能。

### 3.2 健康饮食习惯

合理的营养摄入需要健康的饮食习惯来维持<sup>[42]</sup>。参照《中国居民膳食指南(2016 版)》<sup>[43]</sup>, 以及国家卫生委的“三减三健”的生活方式<sup>[44]</sup>, 提出了以下的健康饮食习惯。

第一、随着经济发展, 生活改善, 人们倾向于食用更多的肉类食品, 而肉类食品所提供的能量和脂肪过高<sup>[45]</sup>, 膳食纤维含量过低, 对一些慢性病的预防不利, 所以我们的饮食应该食物多样, 并以谷类为主<sup>[46]</sup>。

第二、我们应该具有良好的饮食规律, 少食多餐, 不暴饮暴食。美国儿科学会(American Academy of Pediatrics, AAP)的临床研究报告中指出, 饮食失调已经是仅次于肥胖和哮喘的第三大常见慢性疾病, 其主要原因就是暴饮暴食等不规律饮食行为<sup>[47]</sup>。

第三、我们应遵循“三减”的饮食方式。“三减”指的是: 减盐、减油以及减糖。过多的食用食盐会导致高血压, 并且还会使骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险增大。合理的每天食盐摄入量为: 成人不得超过 6 g, 幼儿不超过 2~4 g, 老人不超过 5 g<sup>[48]</sup>。经常食用高油的食物, 会产生高脂血症, 而长期的高血脂将会引起心脑血管疾病。科学的饮食中, 我们每人每天需要将食用油的摄入量控制在 25~30 g<sup>[49]</sup>。同样, 过多的摄入糖, 将会在人体内转化为脂肪, 导致肥胖及其他慢性疾病。因此, 每人每天添加糖摄入量应该控制在 25 g 以下<sup>[50]</sup>。

## 4 结 论

全民健康是社会经济可持续发展的重要保障, 运动与健康饮食均是改善人类健康的手段, 其中, 饮食健康是全民健康的基石, 而全民运动则是固本培元。同时, 运动与健康饮食也必须按照不同的年龄阶段, 做出科学、合理的计划, 只有这样才能最终实现全民健康, 达到健康中国的目标。

### 参考文献

- [1] 孙建华, 李刚. 结构式体育与健康教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.  
Sun JH, Li G. Structural sports and health course [M]. Beijing: Beijing Sport University Press, 2006.
- [2] 把人民健康放在优先发展战略地位努力全方位全周期保障人民健康[J]. 党建, 2016, (17): 4-5.  
Putting people's health in the strategic position of giving priority to development efforts to ensure people's health in an all-round and full cycle

- [J]. Dangjian, 2016, (17): 4-5
- [3] 曾钊, 刘娟. 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中学政地史, 2016, (32): 5-20.  
Zeng Z, Liu J. Outline of "healthy China 2030" plan issued by the state council of the CPC central committee [J]. Zhongxue Zhengdishi, 2016, (32): 5-20.
- [4] Little RE, Sing CF. Genetic and environmental influences on human birthweight [J]. Am J Human Genet, 1987, 40(6): 512-526.
- [5] 刘兰娟, 司虎克, 刘成. 全民健身上升为国家战略的历史演进与现实动因分析[J]. 南京体育学院学报, 2016, (3): 17-25.  
Liu LJ, Si HK, Liu C. The national fitness rise for the national strategic analysis of the historical evolution and the realistic motivation [J]. J Nanjing Inst Phys Educ (Soc Sci), 2016, (3): 17-25.
- [6] 胡鞍钢, 方旭东. 全民健身国家战略: 内涵与发展思路[J]. 体育科学, 2016, (3): 3-9.  
Hu AG, Fang XD. National strategy of national fitness: Connotation and development ideas [J]. Sports Sci, 2016, (3): 3-9.
- [7] 汪国均. 浅析改善青少年体质健康的方法和手段[J]. 田径, 2018, (3): 41-43.  
Wang GJ. A brief analysis of methods and means to improve the physical health of teenagers [J]. Track Field, 2018, (3): 41-43.
- [8] 叶杨. 我国青少年体质健康存在的问题研究[J]. 当代体育科技, 2015, (12): 254-256.  
Ye Y. Research on the problems existing in the physical health of Chinese teenagers [J]. Contemp Sports Technol, 2015, (12): 254-256.
- [9] Pakkala K, Hernelahti M, Heinonen OJ, et al. Body mass index, fitness and physical activity from childhood through adolescence [J]. Br J Sports Med, 2013, 47(2): 71-77.
- [10] Tambalis KD, Sidossis LS. Physical activity and cardiometabolic health benefits in children: Cardiorespiratory fitness cardiometabolic diseases [M]. Springer, 2019.
- [11] Jenkins DJA, Kendall CWC, Josse AR, et al. Almonds decrease postprandial glycemia, insulinemia, and oxidative damage in healthy individuals [J]. J Nutr, 2006, 136(12): 2987-2992.
- [12] Baldursdottir B, Tæhtinen RE, Sigfusdottir ID, et al. Impact of a physical activity intervention on adolescents' subjective sleep quality: A pilot study [J]. Global Health Promot, 2017, 24(4): 14-22.
- [13] Buchan DS, Young JD, Simpson AD, et al. The effects of a novel high intensity exercise intervention on established markers of cardiovascular disease and health in Scottish adolescent youth [J]. J Public Health Res, 2012, 1(2): 155.
- [14] 唐云, 凌峰. 110 例脑出血偏瘫患者康复护理干预后运动功能恢复效果观察[J]. 中国医药导报, 2012, 9(36): 139-140.  
Tang Y, Ling F. Effects observation of rehabilitation nursing intervention for movement function recovery in 110 patients with cerebral hemorrhage hemiparalysis [J]. China Med Her, 2012, 9(36): 139-140.
- [15] 包江媚. 中年人应正确理解年龄的定义(英文)[J]. 语文学刊(教育版), 2006, (s1): 62-63.  
Bao JM. Middle-aged people should correctly understand the definition of

- age (English) [J]. Chin J (Educ Ed), 2006, (s1): 62–63.
- [16] Vasan RS, Beiser A, Seshadri S, *et al.* Residual lifetime risk for developing hypertension in middle-aged women and men: The framingham heart study [J]. JAMA, 2002, 287(8): 1003–1010.
- [17] 崔佳佳, 连爱珠. 运动是全人群的健康处方[J]. 健康必读旬刊, 2013, 12(9): 45.
- Cui JJ, Lian AZ. Exercise prescription is all the people health [J]. Health Must Read Magaz, 2013, 12(9): 45.
- [18] Heijden VDGJ, Wang ZJ, Chu ZD, *et al.* A 12-week aerobic exercise program reduces hepatic fat accumulation and insulin resistance in obese, Hispanic adolescents [J]. Obesity, 2010, 18(2): 384–390.
- [19] Kadi F, Thornell LE. Concomitant increases in myonuclear and satellite cell content in female trapezius muscle following strength training [J]. Histochem Cell Biol, 2000, 113(2): 99–103.
- [20] 毛雨婷, 陆大江. 有氧运动结合抗阻练习对缺乏运动中年人身体素质健康的影响[J]. 中国康复, 2016, 31(4): 286–289.
- Mao YT, Lu DJ. Effect of aerobic exercise combined with resistance exercise on physical health of middle aged people without enough ex-ercises [J]. Chin J Rehabil, 2016, 31(4): 286–289.
- [21] Zilinski JL, Contursi ME, Isaacs SK, *et al.* Myocardial adaptations to recreational marathon training among middle-aged men [J]. Circ Cardiovasc Imag, 2015, 8(2): e002487.
- [22] 何耀. 我国的人口老龄化与健康老龄化策略[J]. 中国慢性病预防与控制, 2012, 20(5): 507–509.
- He Y. Strategies of population aging and healthy aging in China [J]. Chin J Prev Control Chronic Dis, 2012, 20(5): 507–509.
- [23] Munters LA, Loell I, Ossipova E, *et al.* Endurance exercise improves molecular pathways of aerobic metabolism in patients with myositis [J]. Arthritis Rheumatol, 2016, 68(7): 1738–1750.
- [24] Binsø RS, Olesen J, Gliemann L, *et al.* Effects of exercise training on regulation of skeletal muscle glucose metabolism in elderly men [J]. J Gerontol Series A Biomed Sci Med Sci, 2015, 70(7): 866–872.
- [25] Smith EL, Gilligan C. Physical activity effects on bone metabolism [J]. Calcified Tissue Int, 1991, 49(1): S50–S54.
- [26] Penzer F, Duchateau J, Baudry S. Effects of short-term training combining strength and balance exercises on maximal strength and upright standing steadiness in elderly adults [J]. Exp Gerontol, 2015, 61: 38–46.
- [27] Kim H, Suzuki T, Saito K, *et al.* Long-term effects of exercise and amino acid supplementation on muscle mass, physical function and falls in community-dwelling elderly J apanese sarcopenic women: A 4-year follow-up study [J]. Geriatr Gerontol Int, 2016, 16(2): 175–181.
- [28] Kawagoshi A, Kiyokawa N, Sugawara K, *et al.* Effects of low-intensity exercise and home-based pulmonary rehabilitation with pedometer feedback on physical activity in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease [J]. Resp Med, 2015, 109(3): 364–371.
- [29] Sethi S, Desai H. Exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease [M]//Respiratory Infections. CRC Press, 2016: 63–79.
- [30] 徐海泉, 孙君茂, 马冠生. 合理膳食、适量运动维持健康体重[J]. 中国食物与营养, 2018, 24(1): 5–9.
- Xu HQ, Sun JM, Ma GS. Healthy diet and moderate exercise to maintain healthy body weight [J]. Food Nutr China, 2018, 24(1): 5–9.
- [31] Shondelmyer K, Knight R, Sanivarapu A, *et al.* Focus: Nutrition and food science: Ancient thali diet: Gut microbiota, immunity, and health [J]. Yale J Biol Med, 2018, 91(2): 177.
- [32] Mayne ST, Playdon MC, Rock CL. Diet, nutrition, and cancer: Past, present and future [J]. Nat Rev Clin Oncol, 2016, 13(8): 504.
- [33] 卫生部新闻办公室. 平衡膳食、合理营养、促进健康-《中国居民膳食指南(2007)》发布[J]. 中国慢性病预防与控制, 2008, 16(3): 3–4.
- Information office of the ministry of health. Balanced diet, reasonable nutrition and health promotion-dietary guidelines for Chinese residents (2007) [J]. Chin J Prev Control Chronic Dis, 2008, 16(3): 3–4.
- [34] Golden NH, Schneider M, Wood C. Preventing obesity and eating disorders in adolescents [J]. Pediatrics, 2016, 138(3): e20161649.
- [35] 周建烈. 维生素 A 的缺乏、补充与中毒[J]. 中国临床营养杂志, 2000, 8(4): 262–264.
- Zhou JL. Vitamin A deficiency, supplementation and toxicity [J]. Chin J Clin Nutr, 2000, 8(4): 262–264.
- [36] Zimmermann MB, Boelaert K. Iodine deficiency and thyroid disorders [J]. Lancet Diabetes Endo, 2015, 3(4): 286–295.
- [37] Dawber TR, Moore FE, Mann GV. II. Coronary heart disease in the framingham study [J]. Int J Epidemiol, 2015, 44(6): 1767–1780.
- [38] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 2010[J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2011, 3(5): 42–93.
- Chinese committee for the revision of guidelines for the prevention and treatment of hypertension. Guidelines for the prevention and treatment of hypertension in China 2010 [J]. Chin J Front Med (Electron Ed), 2011, 3(5): 42–93.
- [39] Chandalia M, Garg A, Lutjohann D, *et al.* Beneficial effects of high dietary fiber intake in patients with type 2 diabetes mellitus [J]. New England J Med, 2000, 342(19): 1392–1398.
- [40] Kim YS, Hwang JH, Song MR. The association between vitamin D deficiency and metabolic syndrome in Korean adolescents [J]. J Pediatr Nurs, 2018, 38: e7–e11.
- [41] Nowson CA, Appleton J, Grieger JA. The impact of dietary factors on indices of chronic disease in older people: A systematic review [J]. J Nutr, Health Aging, 2018, 22(2): 282–296.
- [42] Verplanken B, Faes S. Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating [J]. Eur J Soc Psychol, 1999, 29(5-6): 591–604.
- [43] 史信. 《中国居民膳食指南(2016)》发布[J]. 中国妇幼健康研究, 2016, 27(5): 30.
- Shi X. Publication of dietary guidelines for Chinese residents (2016) [J]. Chin J Woman Child Health Res, 2016, 27(5): 30.
- [44] 李桂兰. 健康生活要做到“三减三健”[J]. 江苏卫生保健, 2017, (9): 42.
- Li GL. Healthy life should be “three minus three” [J]. Jiangsu Health Care, 2017, (9): 42.
- [45] Wood JD, Enser M, Fisher AV, *et al.* Fat deposition, fatty acid composition and meat quality: A review [J]. Meat Sci, 2008, 78(4): 343–358.

[46] 马凤楼. 食物多样、谷类为主-我国膳食模式的优良传统[J]. 中国食物与营养, 1997, (3): 39-40.

Ma FL. Food variety, grains mainly-The fine traditions of dietary pattern in China [J]. Food Nutr China, 1997, (3): 39-40.

[47] Christian P, Smith ER. Adolescent undernutrition: global burden, physiology, and nutritional risks [J]. Ann Nutr Metab, 2018, 72(4): 316-328.

[48] Garriguet D. Sodium consumption at all ages [J]. Health Rep, 2007, 18(2): 47.

[49] 田秀红. 食用油脂的营养及安全性分析[J]. 食品科学, 2007, 28(9): 613-617.

Tian XH. Nourishment and safety analysis of edible grease [J]. Food Sci, 2007, 28(9): 613-617.

[50] 李冬华, 于冬梅, 赵丽云. 中国九省成人含糖饮料消费及添加糖摄入

量的趋势分析[J]. 卫生研究, 2014, 43(1): 70-72.

Li DH, Yu DM, Zhao LY. Trend of sugar-sweetened beverage consumption and intake of added sugar in China nine provinces among adults [J]. J Hyg Res, 2014, 43(1): 70-72.

(责任编辑: 苏笑芳)

作者简介

冯府龙, 讲师, 主要研究方向为体育。  
E-mail: z49890@163.com