

# 九成安徽人缺乏休闲体育活动

## 专家:少吃多动,保持健康生活方式

星报讯(记者 胡敬东) 2015年中国营养与健康高峰论坛安徽合肥分论坛于10月31日在合肥举行,由合肥太古可口可乐饮料有限公司参与主办的本次高峰论坛,吸引了来自北京、南京、苏州、武汉和安徽等地的400多名营养专家参会。我国著名营养学专家、北京大学公共卫生学院马冠生教授呼吁,倡导大众平衡膳食、“动”起来,保持健康生活方式。

### 现状:89.3%缺乏休闲体育活动

数据显示,中国慢性病导致的死亡率已占到总死亡率的85%,而且正趋向年轻化。安徽省居民89.3%缺乏休闲体育活动,经常锻炼的人仅有

10.7%,低于全国18.7%的水平。

马冠生教授表示,美国运动医学专家的研究显示,超重肥胖是多种因素造成的,并非某一食物导致,其中运动不足扮演了非常重要的角色。针对单纯地节食减肥,相关研究发现,单纯地降低能量摄入,可以在短期帮助受试者降低25%左右的体重,但一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。而运动可以增加消耗能量比较高的肌肉,改善心肺功能,对控制体重和保持健康都有显著益处。所以单纯地认为某种因素导致超重肥胖的观点是片面的,

### 建议:利用碎片时间做微运动

针对很多人难以改变久坐不动习惯的情况,马冠生教授建议善于利用生活、办公的碎片时间做一做微运动,并尽量在运动过程中享受其中乐趣,使运动成为生活中必不可少的一部分;同时应注意保持食物多样的均衡膳食。

针对目前国内对儿童营养健康的相关教育比较薄弱,中国营养学的发展缓慢且道路迷茫的现状,与会专家发布了主题报告。报告指出无知是健康的杀手,无备是健康的隐患,与会专家表示,为了有效提升全民健康水平,未来每个家庭都需要营养师的专业指导,营养行业人才也必将成为国家健康事业发展的急需人才。

# 俄载逾200人客机 在埃及坠毁

## 机上人员全部遇难,包括17名儿童;找到黑匣子;无中国乘客

03版



# 合肥疾控中心发布11月疾病预警

## 提醒市民雾霾天气少外出,可吃些豆腐、牛奶

07版

### 当涂谷氏家族演绎 诗仙李白千年情缘

04版

### 每晚鼾声震天 或是得了鼾症

07版

### 预防老年痴呆 天天体育锻炼

08版