

# 营养与健康：从监测到政策



赵文华

中国疾病预防控制中心 营养与健康所





# 营养与健康



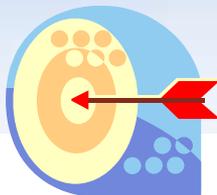
# 营养与健康

对人的生长、发育和寿命有长期和终身影响。

- 疾病预防
- 疾病治疗
- 维护健康和功能
- 健康人口和社会经济发展(智力与生产力)



# 监测的核心



# 监测三要素



- 数据收集 (data collection)
- 数据分析 (data analysis)
- 结果(信息/数据)传播 (data dissemination)

# 监测系统的利益相关人

- 参加者
- 使用者
  - 国家和地方政府部门
  - 公共卫生实践者
  - 卫生保健提供者
  - 非营利组织
  - .....





# 监测为公众健康服务的功能



- 科学依据:结果与解释
- 与政府对话
- 形成政策建议
- 转化为产品



# 从监测到政策



1959

- 全国营养调查



1982

- 全国营养调查



1992

- 营养调查



2002

- 营养与健康调查

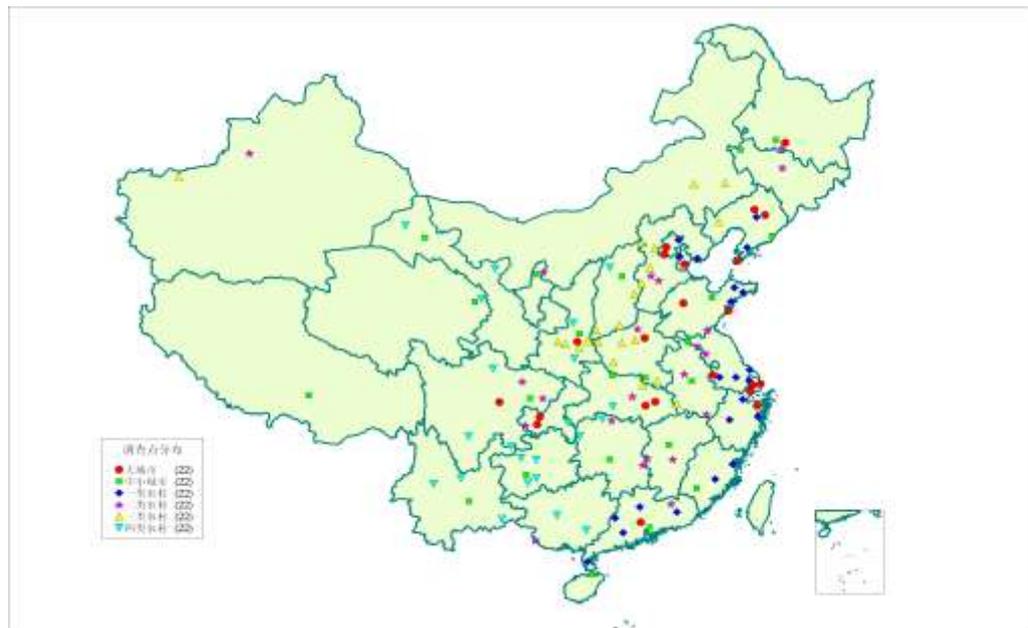
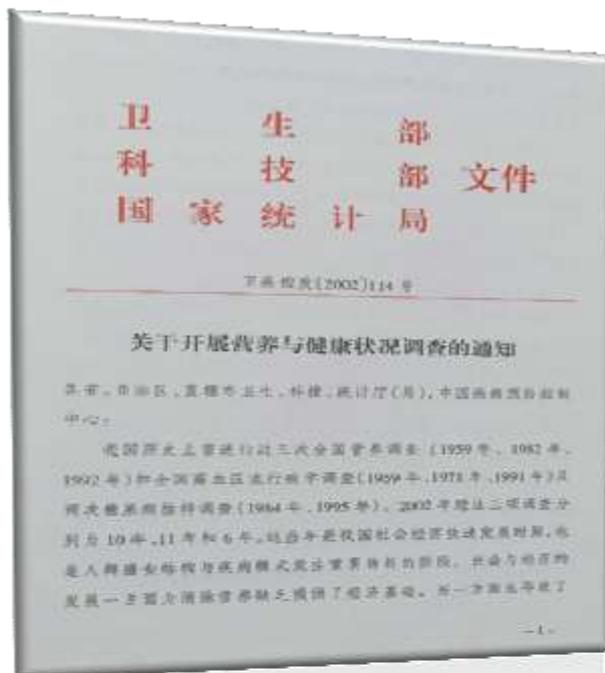


2010-2013

- 中国居民营养与健康监测



# 2002年中国居民营养与健康状况调查



阶段	抽样方法	抽样结果
1	系统抽样	132 调查县/区/市
2	随机整群抽样	396 乡镇/街道
3	随机整群抽样	792 村/居委会
4	整群抽样	约25万调查人口

# 国务院新闻发布会

2004年10月12日



**显示膳食结构变化；  
证明生活方式改变；  
提供慢性病新数据**

- ◆ 中央电视台4台、人民网和中国网进行了现场直播。
- ◆ “我国居民面临营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战”被评为2004年中国十大卫生新闻之一。
- ◆ 中央电视台、人民日报等多家核心媒体对2002年中国居民营养与健康状况调查的结果进行了报道。
- ◆ 互联网上有12万多篇新闻报道或转载了中国居民营养与健康状况调查的结果。

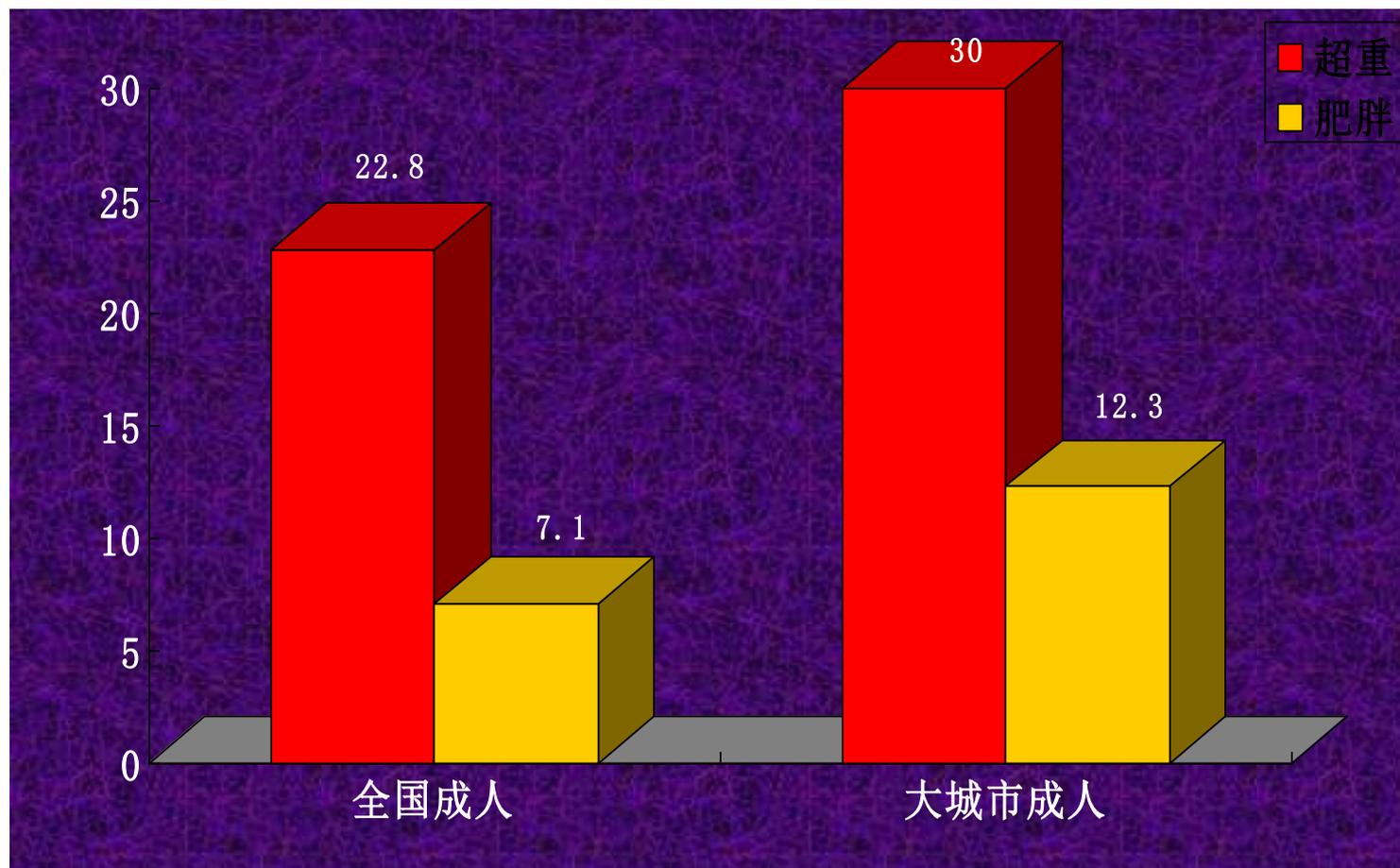


# 为政策及决策研究提供依据

- ◆ 国务院发展研究中心“西部地区农村卫生事业发展研究”
- ◆ 为WHO《中国妇女儿童生存发展战略》
- ◆ 国家《食品添加剂食用卫生标准，GB2760》
- ◆ 《中国居民膳食指南》
- ◆ 《中国成人血脂异常防治指南》
- ◆ 《中国学龄儿童青少年超重和肥胖预防与控制指南》
- ◆ 《健康中国2020》报告
- ◆ 《卫生事业发展“十一五”规划纲要》
- ◆ 全国疾控系统《营养工作规范》
- ◆ 《全民健康生活方式行动》

.....

# 2002中国居民超重及肥胖患病率 (%)





和谐我生活 健康中国人



全民健康生活方式行动



原卫生部疾病预防控制局  
全国爱卫会办公室  
中国疾病预防控制中心



# 行动主要内容

- 以合理膳食和适量运动为切入点，倡导传播和实践健康生活方式，随着活动的推进和深入，最终将涵盖与健康相关的所有生活方式和行为。
- 第一阶段行动为：健康一二一行动

其内涵为：⇒ 日行一万步

⇒ 吃动二平衡

⇒ 健康一辈子

# 指导材料和出版物

朗朗上口，  
记得住

全民健康

## 平衡膳食 健康体重

### 1 什么是平衡膳食?

平衡膳食是指能为人体健康需要提供不缺乏、也不过剩的全面营养成分的均衡膳食。平衡膳食是合理营养的基础，食物多样和适量是达到平衡膳食的基本原则。

### 2 怎样保持合理膳食?

根据目前我国人群的膳食特点，保持合理膳食的关键是做到：

- 少吃一两口，多动十五分；
- 粮食七八两，油脂减两成；
- 蔬菜八两好，奶豆天天有，
- 持之以恆做，健康体重得。



我国人群平均每天的能量摄入量是45千卡/天，那么，每天少吃40克或50克烹调油（少吃一两口）就可以减少的45千卡的能量摄入，或是每天增加步行10-15分钟，可以控制研究人群中90%的人体重增长，也就是说，对于成年人，如果能坚持每天少吃一两口，或坚持每天多动十五分钟，就能保持能量摄入与支出的平衡，从而实现健康体重。



### ● 蔬菜八两好，奶豆天天有

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同，红、黄、绿等深色蔬菜是胡萝卜、维生素A和叶黄素、维生素C和钾、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。多吃维持心血管健康，增强抗病能力及预防某些疾病，起着十分重要的作用。蔬菜每天吃八两。



### ● 粮食七八两，油脂减两成

2002年的中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国城市居民膳食结构发生了不合理的变化，主要表现为油脂和猪肉的消费量过度增加，粮谷类食物的消费量明显下降。城市居民膳食脂肪提供的能量已达到总能量的30%，而粮谷类食物比例则降到了40.1%。这种膳食结构的变化大大增加了人群糖尿病、肥胖和血脂异常的危险。所以，我们仍需要



豆类是我国家庭饮食的重要组成部分，含大量蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B2、烟酸等，营养价值高。为高蛋白的植物蛋白来源。城市中过多消费肉类带来的不利影响，大力提倡多吃豆类，特别是增加大豆及其生产和消费。



全民健康生活方式行动

牛奶含有丰富的优质蛋白质，且人体对其消化率可达90%，牛奶中含有丰富的钙（100mg/100ml），且吸收率可高达40%，所以喝牛奶也是最好的补钙方法。此外，牛奶中还含有多种我们需要的维生素和矿物质，如维生素A、B2、以及钾、铁、铜等，对于维持人体正常生理功能和促进生长发育、提高免疫力都有重要作用。如能对乳糖不耐受者以牛奶的消化不好，可以采取少量多次饮用或饮用酸奶。



### 3 什么是健康体重?

体重过轻或过重都会影响人体健康。过于消瘦反映营养不良，对疾病抵抗力低下。体重超重或肥胖又使多种慢性病的风险增加，而超重和肥胖者患糖尿病、高血压、高血脂的风险是体重正常者的2-3倍。

健康体重和身高有关。最常用的判断方法是用体重指数，也称体质指数（BMI）来判断。计算方法如下：

体重指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)的平方。

目前我国成人体重正常的BMI范围是：18.5<BMI<24

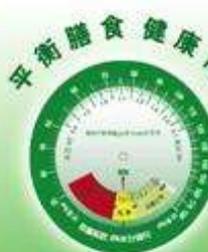


### ● 持之以恆做，健康体重得

平衡膳食，贵在坚持。膳食对健康的影响是长期的。因此，只要坚持不懈地采用平衡膳食，形成习惯，就能充分体现其对健康的重大促进作用。



全民健康生活方式行动



北京疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

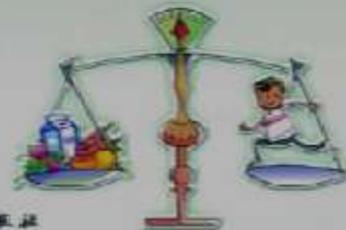
● 少吃一两口，多动十五分  
● 持之以恆做，健康体重得  
● 粮食七八两，油脂减两成  
● 蔬菜八两好，奶豆天天有



全民健康生活方式行动出版物

## 跟我学 ——吃动两平衡

姚春娟 主编



人民卫生出版社



## 个人身体活动 指导方案



动起来有益：身体活动包括你的生活、工作、出行方式和健身锻炼各种活动，融入日常。动起来有益，有益健康。  
贵在坚持：养成规律活动、勤锻炼的习惯，你的健康才能持久受益。

生活出行加运动，每天累计一万步

北京疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

# 行动指导工具

直观、易懂，好操作，走进千家万户



体重指数 (BMI) 尺



腰围尺



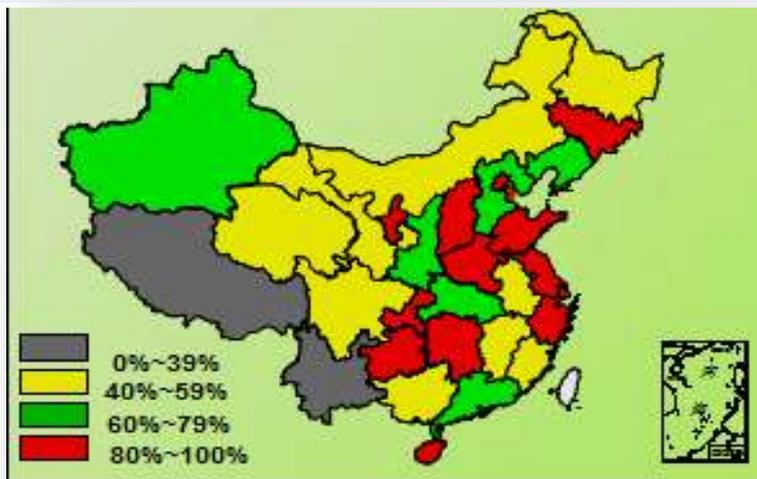
控油壶



限盐罐  
定量盐勺



# 重要信息平台 促进全民行动



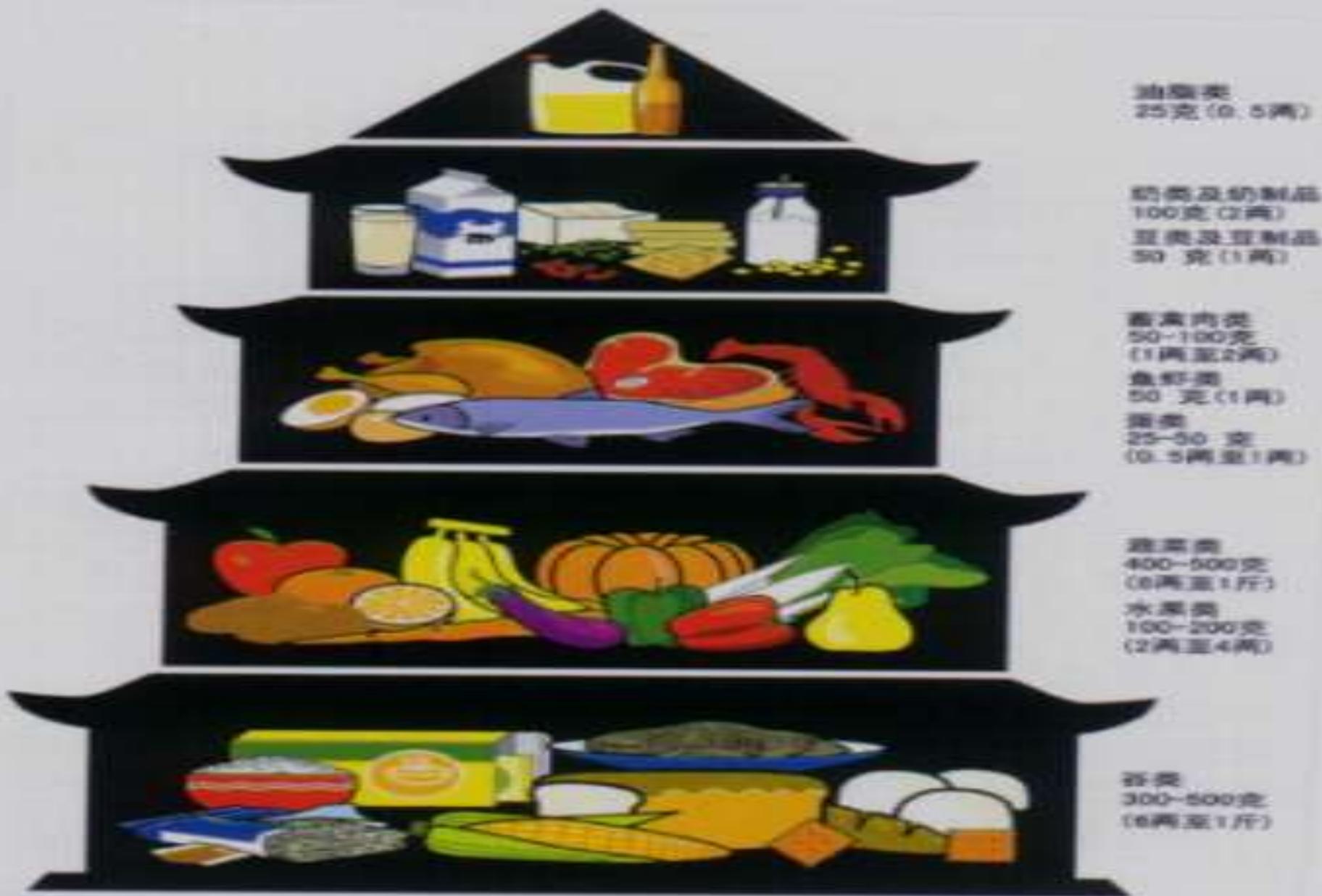
截止2013年12月底

- 2214个县开展全民健康生活方式行动，已覆盖全国71.4%的县（区）。
- 完成创建示范单位、示范社区、示范食堂/餐厅约1.8万个。
- 建设室外支持性环境8975个。



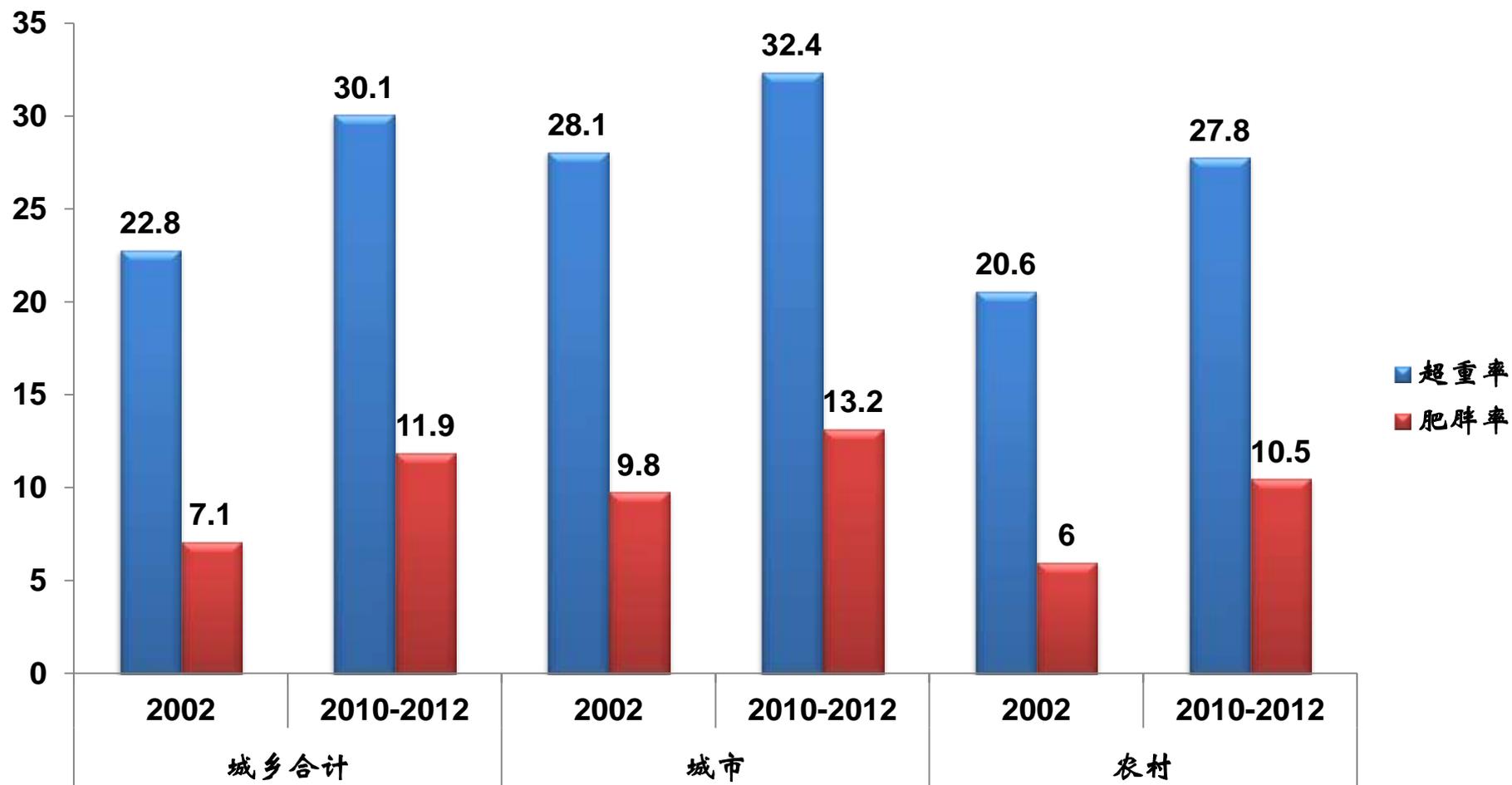


# 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔





# 2002-2012)中国成人超重肥胖率及变化(%)





结束语



# 科学向政策转化

科学证明了的事实，在实际生活中应用时往往受文化、社会、经济等背景的影响，不能达到要求。

政策需要科学研究，但科研成果转化为政策还必须有操作研究(可执行)。



# 转化工作需要



- **信息**
  - 动态的数据收集及充分的分析
  - 各种因素的变化
  - 确定重点人群，地区
  - 预测，过程和效果评估
  - 确定适宜的指标、切点等(如BMI切点)
- **经济学分析**
- **组织相关学科信息沟通及共同分析**
- **社会动员**



# 营养监测为公众健康服务



- 科学依据：结果与解释
- 与政府对话：共同语言
- 形成政策建议：使决策科学化
- 转化为政策：政策和对策；法规、标准应用于营养改善的产品
- 政策实施
- 效果评估



# 监测为公众健康服务的功能



- 科学依据:结果与解释
- 与政府对话:共同语言
- 形成政策建议:使决策科学化
- 转化为产品:政策和对策;法规、标准;  
应用于营养改善的产品

# 谢谢大家!



中国疾病预防控制中心 营养与健康所

