

主题：预防肥胖，倡导健康生活

2012年3月

三月是全国营养月，最新的全国核心指标表明，在患有发育性残疾的成年人中，有 68% 的人都存在超重或肥胖现象。考虑到很多患者在活动性方面有所限制，因此，我们更须注意健康的生活和饮食习惯在日常生活中发挥的作用。

超重或肥胖会导致患多种重大疾病的风险显著升高，给生活质量和寿命都带来不利影响。它会导致冠心病、高血压、2 型糖尿病、癌症、高脂血症以及其他多种疾病。

培养体重管理和健康生活的意识非常重要，此外，还应推行健康、适宜的生活方式，包括饮食及活动的正确选择。健康的体重范围取决于多种因素，例如人的身高、体重和年龄等。从食物和饮料中摄取的能量应该与通过体力劳动和体育锻炼消耗的能量相平衡。为确保拥有幸福健康的生活，可采取以下几个简单的步骤，指导或协助发育性残疾人士达到和/或保持健康的体重范围：

- 如果您负责为病人准备食物，应按照医师提出的饮食规定，帮助病人选择对其有益的食物，督促其适当消耗一定热量，在准备正餐和加餐时也要注意食物份量的得当。
- 确保病人随时都可享用到健康的食物。
- 鼓励病人每周食用低脂肪类蛋白质食物、如海产品、瘦肉、家禽和豆制品。
- 鼓励病人食用最少五份（2 ½ 杯）营养丰富的水果和蔬菜，尽量少选择甜甜圈、蛋糕、饼干和糖果等营养偏低的高热量食物。
- 鼓励病人选择白水以及无糖或不加糖的饮料，停止饮用苏打水、果汁饮料和能量饮料和甜茶等含糖饮料，减少摄入的热量。
- 鼓励病人食用低脂肪或零脂肪的乳制品，如酸奶、奶酪或牛奶。
- 在病人的日常饮食中加入全麦面包和面食等全谷类食物，增加其纤维素的摄入量。
- 外出就餐时，鼓励病人选择食物健康、热量较低、符合其规定饮食要求的餐厅。向营养师咨询如何选择食物。

对于在认证居住式治疗机构中生活的所有人员：

- 通过模范带头作用，鼓励病人健康饮食，增加体育活动。开始任何锻炼计划前，应确保对于病人可以接受的活动量或活动类型没有任何医疗方面的限制。
- 鼓励病人将身体锻炼或体育活动纳入其日常生活，但应遵守医生提出的所有限制规定。

如果在病人的计划中对饮食方式有规定，应确保其食用的所有食物均符合要求（剁烂、磨碎等）。

如需有关健康饮食的更多信息，请访问 www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm。如需了解针对残疾人士的体育活动指导方针，请访问 www.health.gov/paguidelines。