

安利纽崔莱营养中国行走进山东



安利(中国)日用品有限公司山东、湖北总监王海军先生致辞

营养状况的调查情况做了介绍。2011年“山东省与卫生部联合减盐防控高血压项目”调查结果显示,山东省18~69岁成人居民高血压患病率为23.44%,6~17岁的中小学生在中,有14.1%血压偏高。山东省18~69岁成年居民空腹血糖受损、糖耐量受损、糖尿病的患病率分别为9.34%、1.53%和5.50%。山东省居民膳食中钠摄入量普遍偏高,精盐、酱油、味精等调味品标准日食盐摄入量12.5克,为中国居民膳食指南推荐量(6克)的两倍多。

2010年山东省学生体质与健康调研结果显示:山东省学生的身体发育和健康状况总体上是好的,但身体发育水平有明显的地域差异,东部沿海地区发育水平较高,西部和南部地区发育水平相对较低。另一方面,超重、肥胖成为危害学生健康的重要公共卫生问题,山东省

时建议山东市民每次饮酒不超过1瓶啤酒,或者1杯葡萄酒,或者1小杯白酒。此外,山东市民还应加大粗杂粮食品、蔬菜等在膳食中的比重,以助于更好地控制血糖,减少糖尿病的发病风险。儿童健康问题也非常值得关注,建议政府对中小学生对平衡膳食教育,多吃蔬果,少吃洋快餐,少喝甜饮料,并保证每天的运动量,从小养成健康的饮食和生活习惯。

会上,营养专家还针对当地媒体、营养达人、公众关心的营养膳食问题进行了交流和解答,包括山东地区在平衡膳食方面哪里做的好,存在哪些问题,还有哪些不良习惯;并针对山东地区居民的生活习惯,当营养素摄入不足时,如何进行膳食补充;年轻人和白领的吃动平衡问题,或中年人家庭主妇注重的一家人饮食问题,或老年人营养和疾病的问题等。现场气氛非常

热烈,山东营养学会理事长、山东大学营养学教授徐贵法认为,吃盐过多造成的钠摄入过量与高血压疾病的发生有很大的关系,因此,建议居民要减少食盐的摄入,为了保证营养与美味兼得,在菜肴中加入适量的醋来增强咸味、降低食盐使用量就是个不错的选择。

2013年5月18日,以“平衡膳食·储蓄健康”为主题的“安利纽崔莱营养中国行”项目在京启动,旨在切实提升我国居民的营养健康素养。今年“安利纽崔莱营养中国行”已走过杭州、郑州、武汉、长沙、福州、长春、哈尔滨、南京等城市,未来还将继续深入北京、上海、广州、成都、石家庄等城市,邀请权威营养专家、媒体人、营养达人对地域性营养健康问题进行“头脑风暴”,发现问题并给出权威解决方案。

本次大会还介绍了中国首届营养好微博大赛。营养好微博大赛已于7月15日正式启动,参与者可围绕《中国居民膳食指南》的10条核心信息,以微段子(文字)、图片、微视频等形式投稿,传播营养健康理念,呼吁公众重视营养,选择平衡膳食,选择健康生活。作品入围即可获得苹果(AIPLE) IPOD SHUFFLE和价值约400元的安利纽崔莱倍立健,根据网友转发量排名,活动还将选出人气奖、超人气奖以及特别大奖。人气奖将获得三星 Galaxy S4 3G手机,超人气奖为价值约6900元的安利益之源净水器,特别大奖则是价值万元的旅游基金和安利逸新空气净化器。参与者还可通过“营养中国行”、“新浪健康”或“生命时报”的新浪官方微博了解大赛具体规则。

79年来,安利纽崔莱实行“种子到成品”严密的全程质量管控,产品汇聚“自然的精华、科学的精粹”,以卓越品质赢得消费者的喜爱和信赖,成为营养保健食品行业的全球领导品牌。凭借各方面的优异表现,纽崔莱亦获得了中国奥委会的高度认可和信任,与中国奥委会精诚合作20年,为中国运动员提供强有力的营养支持。纽崔莱还积极推动、支持社会各界开展全民健身运动,推广纽崔莱“运动+营养=健康”的品牌主张,如连续十二年全国范围内开展“纽崔莱健康跑”,累积吸引了超过300万人直接参与。此外,安利纽崔莱还举办了一系列公众营养健康宣传教育项目,如“动力新干线”、多彩膳食宣传、营养早餐推广等专项活动,并冠名支持中国健康教育中心举办安利纽崔莱营养中国行活动,切实提升公众的营养健康意识和素养。

(本报记者 刘豹 马帅)



7~18岁中小学生超重率为城市男生17.13%、城市女生11.07%、乡村男生13.66%、乡村女生为9.49%;肥胖率则为城市男生14.46%、城市女生6.70%、乡村男生8.83%、乡村女生5.14%。

刘爱玲建议,山东人吃盐较多,爱大量饮酒,这些不良饮食习惯都会导致患高血压、冠心病、中风等的风险上升。山东市民做菜时应该尽量少放盐,并且少使用酱油、味精等调料。同

刘爱玲就近年来山东省居民的膳食行为和

刘爱玲就近年来山东省居民的膳食行为和

中国健康教育中心主办：
安利纽崔莱 营养中国行

这个秋季 向健康招手

“去爬山吧!”“不,太累”;“去野炊吧!”“不,容易感冒”……挥别闷热的夏季,迎来凉爽的秋天,这美好的季节应该逃出“春困、秋乏”的魔咒。听听安利营养顾问窦华的秋天养生秘籍,在这个秋季尽情去撒欢吧。

秋乏身不乏力

有这么一句话:春困、秋乏、夏打盹……所谓“秋乏”,正是因为人们刚刚经历了酷热难当的夏天,能量损耗较多,因而急需在这个时期好好休息,补充能量,以备严寒冷天气的挑战。对待“秋乏”,一方面要注意增加营养,帮助身体积极弥补在夏天消耗的能量;另一方面就要加强体育锻炼,适应寒来暑往的气候变化,以提高机体的适应能力。

吃得精补得准

进入秋季之后,天气渐凉,

气候干燥,因此,极易出现秋燥。常见的就是口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干燥、干咳少痰、大便干结、烦躁不安等一系列症状,被称作做“秋燥综合征”。因此,秋季营养还需精心进补,平常可适当补充蛋白质和多种维生素、矿物质等营养素,以增加免疫力,提高机体对秋冬季的御寒能力。通常优质蛋白质可从豆类、蛋类、奶类、鱼虾水产类和适量的肉类中获取,而维生素和矿物质可通过新鲜的蔬果、薯类、杂粮等来获取。新鲜的应季瓜果蔬菜中也含有丰富的水分、维生素、纤维等,对预防秋天经常出现的口鼻干、皮肤粗糙、大便秘结等现象很有好处。

除了科学的饮食,还需补充足够的水分,除了每天8杯水,还应早晚餐吃粥,午餐喝汤,增

加水分的摄入,还可放入梨块、银耳等润燥。

“长秋膘”需谨慎

秋季温度降低,人的食欲逐渐增强,消化力也提高,正是弥补由于夏天气温炎热造成营养不足的好季节。同时这个时候又是收获的季节,是安排饮食的最好季节。不过,对于现代人而言,“长秋膘”未必是一件“好事”。若热量摄入过剩,就会转化成脂肪堆积起来,而无益于身体健康。

睡眠调节

另外,秋季天高气爽,使肺气收敛,因此睡眠应做到“早睡早起”。深秋时节气候较寒冷,不宜终日闭户或夜间蒙头大睡,要养成勤开窗通风,夜间露头而睡的习惯,保持室内空气流通,减少呼吸疾患。

秋季养生小贴士:

- “三多”:多喝水、多运动、多休息
- “三少”:少吃甜食、少油脂、少喝酒

秋季养生小食谱:

- 银耳杏仁糊:**黑芝麻、粳米、白糖各100克,杏仁、银耳各60克,当归15克。
制作方法:将芝麻、杏仁、粳米,当归烘干研成粉末;银耳用温水洗净,发涨,熬成羹。粉末共分5份,每次用1份,用清水煮成糊,加银耳羹1/5。早中晚分食。
功效:滋阴润肠,止咳通便。
- 甘蔗粥:**甘蔗汁1500毫升,青梁米160克。
制作方法:将甘蔗汁放入锅内,加入青梁米同煮,喝粥。
功效:润肺生津。
- 秋梨白藕汁:**梨一只,藕500克,白砂糖少许。
制作方法:取鲜藕、梨洗净,压榨取汁,加入白砂糖少许即可。
功效:清热止渴。

温泉小镇 温暖一冬 年度巨惠,仅此一次!

温泉消费多少 送多少

您能消费多少,我们就能送多少!

周二周四进场或购票可享受 含餐90元/位,不含餐70元/位的优惠

活动详询: 0632-3117777 优惠时间: 10月10日至12月31日

●地址: 枣庄市枣台路仙坛山风景区 ●营销: 3117002 酒庄: 3117009 客房: 3117116

活动详情 更多优惠 见官方微信 扫一扫,加关注!