# 家庭饮食健康论文范文推荐5篇

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-12-09

*家庭饮食健康论文范文 第一篇摘要：健康是人类永恒的话题，它关系着人的基本生存状态。影响健康因素多种多样，饮食习惯、起居习惯、思想状态等，其中饮食习惯与人类健康关系最为密切。俗话说“民以食为天”，健康则是身体最大的本钱，身体是生命的本钱。我们...*

**家庭饮食健康论文范文 第一篇**

摘要：健康是人类永恒的话题，它关系着人的基本生存状态。影响健康因素多种多样，饮食习惯、起居习惯、思想状态等，其中饮食习惯与人类健康关系最为密切。俗话说“民以食为天”，健康则是身体最大的本钱，身体是生命的本钱。我们在饮食的过程中既要做到营养均衡，又要做到健康饮食，平时更要注意养成良好的饮食习惯。本文将从健康、饮食习惯的概念以及良好和不良的饮食习惯与健康二者之间的关系，如何做出利于健康的饮食习惯并由此提出一些关于养成科学饮食习惯的方法。

关键词：饮食习惯；健康；科学；方法

1 饮食习惯与健康基本理论概述

饮食习惯

饮食习惯是指人们对食品和饮品的偏好。其中包括对饮食材料的偏好，烹调方法的偏好，以及烹调风味及佐料的偏好。饮食习惯是饮食文化中的重要元素之一。由于受到地域、物产、文化历史的种种影响世界各国人们的饮食习惯呈现多元化。合理饮食是我们身体健康长寿的重要因素。合理饮食要遵循食物中的热量和各种营养素含量充足，种类齐全，比例适当，饮食中供给的营养素与机体的需要，两者之间保持平衡。饮食的结构要合理，既要满足机体的生理需要，又要避免饮食构成的比例失调和某些营养素过量而引起机体不必要的负担与代谢上的紊乱。人体需要42种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素、各种矿物质、必须的微量元素和水。能构成42种以上营养物质的饮食必须由多种多样的食物提供。

健康是指一个人在生理健康，心理健康，道德健康和社会适应良好四个方面健全的一种状态。传统人的健康观是无病即健康；现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织（WTO）提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和道德素养”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。健康不是一切，但失去健康就相当于失去一切。身体健康才能创造一切物质与精神的财富，而任何财富却难以换取健康的体魄，健康和金钱并不可以等价交换。良好的健康，源于科学和知识，而不是来源于财富、地位和权势。WTO制定的身体健康初测十项标准是：精力充沛，生活工作不疲劳；积极乐观，承担责任不挑剔；善于休闲，睡眠良好；适应各种环境，应变能力强；抵抗力强，能抵御一般的感冒和传染病；体重适中，体型比例协调；视力良好，反应灵敏，眼脸不发炎；牙齿清洁，齿龈不出血；毛发有光泽，无头屑；皮肤、肌肤有弹性，步履轻松有力。本来我以为我的身体很健康，因为一年到头几乎不怎么生病，但根据这个标准，我发现我的身体并不是十分健康。

随着生活水平的提高，中国早已摆脱了“xxx”的称号，但肥胖等系列的现代病也开始缠绕着国人，为什么现在的小孩大部分都是一种体型-胖乎乎的，就因为他们的饮食不规律，吃了太多肯德基、麦当劳、德克士等快餐店里的油炸食品和一些膨化食品，这些食物既没有营养又容易发胖，所以营养学与健康这门课应该推广成大家广为接受的一门学问。作为当代大学生，应该积极奋发学习这门学问，并将其发扬光大，让其子孙后代都健康成长。据调查我国大部分的人都处于亚健康状态，真正健康的人仅占百分之十几。所以我们更应该注重健康饮食。

2 饮食习惯与健康的关系辨析

每天我们都会吃许多食物，吃那些食物的时候都感到非常美味，可你是否了解它们的营养成分呢？食用后会对人体的健康造成什么样的影响？所以要想身体健康，必须保持良好的饮食习惯。因为人之所以能够维持生命、工作、思维，都依靠食物中的营养成分供应。据统计，一个人一年的平均饮食消费量达1吨之多，如果膳食安排不合理，就会每天都损害健康，久而久之，自然会带来百病丛生的后果。营养可以影响你的思想、行为和感受，也与你的心理与生理状态有关。总之，营养状态的好坏和正确与否将决定你生命的价值和个人的成就，同样也与整个民族的健康素质紧密相联。

良好的饮食习惯促进人体健康

饮食多元化可以使人们远离疾病,身体更加健康

我们学校食堂的菜品种类很多，但以前我每次去食堂吃饭选菜时，都是跟着感觉走，喜欢吃的差不多每餐必点，不喜欢的就从来没碰过。这样一来，发现一个月下来我吃的不过就那单调的几种菜，一半以上的菜基本没吃过。然而，我们的身体需要很多养分，如维生素、微量物质、矿物质、蛋白质等。这些元素有很多我们自己的机体无法生成，只能靠在食物中获取。天然食物有丰富的营养，可以满足人体所需。自从上了营养学与健康这门课后，我开始平衡我吃的食物，均衡一下自己的营养，不管是自己喜欢吃的、不喜欢吃的，只要是对身体有益我都吃，我开始注重吃鸡蛋喝牛奶，多吃蔬菜和水果，尽量追求食物的多元化。

科学的饮食可以助长美丽

对女人来说，保持皮肤的白嫩细洁是一种美好的向往。市面上琳琅满目的化妆品、营养剂固然能助一臂之力，然而最长久有效、物美价廉的还是均衡的营养饮食。皮肤像一面镜子，可以反映出人体内在和外在的种种情况，当体内荷尔蒙失调、内分泌不正常，或营养不良，身体虚弱时，会使皮肤失去光泽，长出面疤等。当身处污染严重的空气中或在太阳下暴晒，皮肤会起过敏反应，使黑色素沉着。多吃红枣皮肤红润有光泽，多吃水果蔬菜可以清除人体内毒素净化肠道，从而达到调节内分泌的作用，内分泌平衡皮肤就会崭亮有神。

良好的饮食习惯可促进消化

随着社会的不断发展，我们养成了许多不良饮食习惯，经常导致消化不良，导致胃部疾病频发。那么在生活中养成一些好的饮食习惯是必要地，好习惯能帮助解决消化不良问题。要有好的消化，运动前不要吃高蛋白的牛肉和奶酪，因为这些食物难以消化，不能马上提供运动所需的能量。相反，因为容易吸收，许多科学家建议运动前最好吃水果，特别是那些富含葡萄糖的水果，如杏、香蕉、猕猴桃、菠萝，李子、草莓等。但是，无论吃什么，都不要在吃完后两小时内从事剧烈运动。进食后.血液会忙于输送养分，血管是舒张的，这时候如果运动会造成血管收缩，影响消化和养分的吸收，而且易造成抽筋、恶心、晕眩和疲劳等。

不良的饮食习惯会伤害人体健康

在日常生活中，人们对饮食的重要性不太了解，所以产生了很多饮食误区：如每天三餐食物的单一化；暴饮暴食；只吃肉，不吃蔬菜水果；吃饭时没有做到细嚼慢咽；吃烧焦了的食物；吃饭时过量饮酒等等这些对我们的健康都是不利的。

饮食习惯不当影响人的智力

人的聪明才智固然与先天禀赋的遗传有关，但是后天的培养也很重要，营养与环境因素的影响也很大，因为营养物质是人的智力与脑发育不可缺少的物质基础。为使人们具备一个聪慧的头脑，在平常多吃些健脑益脑的食物必有好处，同时纠正不良的饮食习惯也不容忽视的。饱食、节食或是素食都是不好的饮食习惯。如果吃得过饱，容易造成脑部长时间缺血，从而不利于大脑的发育，严重还会导致大脑早衰，但吃不饱又会造成营养不良，大脑和智力发育不健全。所以现在流行吃七分饱。有的人荤食不沾口，也会不利于脑神经的发育。因此，荤素兼顾的饮食不但是儿童健康发育的重要条件，也是成年人的饮食原则。

饮食习惯不当招致疾病

古人云：“病从口入”这变是饮食不合理所引起的，饮食过饱过饥或不定都很容易得胃病；大量吃油腻食物，容易患胆囊炎、胆石症、胰腺炎、动脉硬化和冠心病；长期大量饮酒，易患肝硬化，可导致胎儿畸形或痴呆的低能儿，如果酒中甲醇含量过高，还会产生视力模糊，甚至失明症；经常食盐过量，会出现高血压，经常食盐不足，会出现低血压和无力症、肾病；长期偏食会缺乏某种营养素，导致营养不良、水肿、肝硬化、缺铁性贫血、坏血病、脚气病、夜盲症等；常吃霉变食物易患肝癌等等。

上班族的不良饮食习惯造成的危害

城市生活的节奏越来越快，对上班族来说，每天来来往往穿梭于行色匆匆的人群之中。根据都市人群健康调查资料表明：城市中的胃肠疾病的发病率正在逐年上升，这些都是现在都市生活的快节奏带来的健康隐患。每日三餐对于上班族补充每日消耗和人体必须的营养是必不可少的，其重要性对于上班族的健康来说是不容忽视的，因为上班族一般生活节奏较快，生活没有规律，忙起来有上顿没下顿的，或者干脆用方便食品充饥，这样的饮食方式对健康非常不利。许多“白领”下班后常需要加班，晚饭无着落时就以快餐配送、便利店盒饭以及自购食品等应付，虽然食量不大，但经常与简单的高蛋白、高胆固醇、高糖饮料相伴，饥一顿饱一顿的进餐效果不仅不利于消化，还会加重胃肠道负担。

3 饮食习惯梳理

有益健康的饮食习惯

起床后饮用适量的温开水

温开水是将烧开的水凉到二十五左右。这种水的生物活性比自然水要高四到五倍，它的性质与人体细胞液非常接近，最易渗入细胞被人体吸收。经常饮用温开水，能提高人体免疫力，缓解疲劳，保持皮肤水分，使人容光焕发，还能够润肠通便及时排毒。

饭前喝汤

常言道饭前先喝汤，胜过良药方，这话是有科学道理的。吃饭前，先喝几口汤，等于给消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。当然，饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握进汤时间，一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因一夜睡眠后，人体水分损失较多。喝汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量喝汤。总之，喝汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮” 我们不建议完全不吃脂肪，因为健康的身体离不开脂肪，但是，我们摄入的脂肪种类必须控制。饱和脂肪会增加血液胆固醇的含量，增加患心脏病的风险。

按时吃早饭

这是一个十分有价值的建议，因为一顿营养丰富的早餐能够提供一天所需的能量、维生素和矿物质，帮助我们以充沛的精力迎接一整天的辛勤工作。很多人以为不吃早饭有助于减肥，其实是非常错误的。不吃早饭不但不能起到减肥的作用，同时由于基础营养素得不到及时的补充，会对身体健康造成不良的影响。大量研究证明，恰恰相反，坚持吃早饭有助于保持健康体重。当然，健康的早餐选材也是十分关键的。淀粉类食物(如面包)能够提供人体所需的能量，特别是全麦面包，含有丰富的膳食纤维和营养素。但是，有些谷物早餐中含有大量的脂肪、糖、食盐等，不宜在早餐时吃。此外，牛奶也要尽量选择无糖脱脂牛奶或者低脂酸奶。

每天食用一个蛋黄

鸡蛋最健康的部分主要在蛋黄。越来越多的研究表明，许多成年人缺乏胆碱，类似于维生素B。胆碱是细胞膜中的一个重要部分，特别是脑细胞。蛋黄是胆碱是最富有的来源之一，此外，富含胆碱的食物还有黄油、花生、大豆和燕麦。

细嚼慢咽的进食

吃饭时要细嚼慢咽主要是因为唾液中含有多种消化酶，可以帮助消化分解食品中的营养成分，利于吸收，细嚼慢咽可以让消化酶与食品更充分的混合，更好地达到消化吸收的目的。使体内的消化物质充分发挥作用，减轻肠胃蠕动的负担。

有损健康的饮食习惯

快速进食

有的人吃饭“狼吞虎咽”，一碗饭两三口就下肚了，结果食物在嘴里咀嚼不全，加重胃的负担，影响消化，很容易造成胃肠炎和胃溃疡。吃东西应细嚼慢咽，让唾液、消化酶与食物充分“搅拌”，有利于消化和吸收。

喜欢吃烫食

有人喜欢吃很烫的食物，这种习惯很不好，烫食会造成口腔溃疡；烫食对牙龈和牙齿也有害，易造成牙龈溃烂和过敏性牙病。烫食还会损伤食道粘膜引起疾病，破坏舌面的味蕾，使人食欲减退。

暴饮暴食

有人对美味佳肴毫无节制，狂食暴饮，过多摄入荤腥食物，这样很容易导致胰腺炎和胆道疾病，引起严重的消化不良、腹痛和腹泻，甚至有的还发生急性胃扩张和胃出血，如抢救不及时，就可能危及生命。暴食还是肥胖和糖尿病的发病因素之一。

过量吃咸食

有些地区的人特别喜欢吃咸的食物，菜里，汤里总是放很多的盐。收于氯化钠的过量摄入，造成体内钠储留过多，体液增多，导致心，肾负担过重。咸食过多还是诱发溃疡病和胃癌的危险因素，并能引发高血压。另外，高盐饮食还容易促发肾结石或膀胱结石的形成。

喜欢吃零食

平时吃点零食并无大碍，但有的人不顾正餐而过嗜零食却是有害的。一些少女和儿童多有此习惯，他们常以瓜子、花生、果干及糕点等填充肚子，三餐却进食很少。结果造成淀粉类碳水化合物、蛋白质等摄入不足。

4 养成科学的饮食习惯的方法

意志努力与切断联系相结合

养成科学饮食习惯的训练需要一定的意志努力，但是完全靠意志控制也不行，因为人的意志力有限，必须把意志努力与切断联系结合起来。许多习惯都是由一系列的行为组成。坏习惯之前，往往有个先导的事件或行为，这个先导行为可能并不是坏事，但它对形成后面的坏习惯有直接影响。要克服不良习惯，就要切断它和先导行为间的联系。例如：有些人吃饭时喜欢看电视，看电视分散吃饭的注意力，从而吃饭速度慢，能把热腾腾的饭菜吃到冰凉，这样的饮食对人体是不利的，要想改掉这个不良的饮食习惯，就应该切断一系列的联系，吃饭前不开电视，等安安静静吃完饭后再坐下来看电视，这样就可以避免饮食习惯不科学给人体带来的危害了。

切断联系还包括切断与刺激物的联系，不良行为存在是因为周围有它的强化物，没有了客观环境的刺激，不良行为就难以发生。例如：为了改变吃零食的习惯，就要避免零食这一强化物出现，采取一些措施不要买零食放家里，这样人们就不会因为一时的懒惰不愿意做饭用零食来填充饥饿。时间长了不吃零食的习惯才能养成。吃零食对人体的危害才能得以改善。

自我控制与履行协议相结合

饮食习惯培养需要自我控制，但是每个人的自我控制能力不同，这就需要一定的约束，因此必须把自我控制与履行协议结合起来。给自己制定一个详细的科学饮食协议。有了协议，就有一定的约束力，就有奋斗的目标。饮食协议由4个基本部分组成：确定目标，规定监督方法，确定行为有效期，确定奖励和处罚的规定。

激发兴趣与严格训练相结合

养成科学的饮食习惯过程中要强调“苦练”，提倡不怕苦，不怕烦。在养成科学的饮食习惯过程中会很艰难，有时会厌恶习惯训练，逃避习惯培养。所以，训练中一定要注意调动自我积极性和主观能动性。训练中要增加一定的游戏性，让训练形式多样化，成为一种愉快的活动过程。如：在日常生活中经常创造一下特色菜系，具有强烈的吸引力，从而引发自己合理搭配饮食，健康营养用好每一餐。

明确要求与具体指导相结合

在养成科学的饮食习惯过程中要给自己提明确的要求，要养成卫生习惯如：蔬菜水果一定要清洗干净以防残留的农药、肉类食物一定要冲洗干净以防留有体内残渣等危害健康。并且要注意自身和外界其他因素卫生，饭前洗手，餐具洗刷干净，房间打扫干净，防止灰尘落入饭菜中等等，这些都需要严格要求具体实施，才能达到健康饮食的标准。

严格要求与循序渐进相结合

养成科学的饮食习惯要严格要求，但是不能急躁，不要强求一步到位，欲速则不达，最好的办法是把严格要求与循序渐进结合起来。要根据自身的情况逐步加大难度。很多人不喜欢吃素菜，喜欢吃荤菜，让其一下子阻止大量荤食的摄入，很多人会受不了。所以，我们要将全荤菜系改成半荤半素菜系，刚开始一盘荤素搭配的菜品中荤菜比例大于素菜。慢慢的在素菜中加入少量的荤菜。这样一点点的改进，就能改变其大量摄取荤食的坏饮食习惯，养成营养搭配的好饮食习惯。循序渐进的特点是培养目标行为不变，但是训练难度逐步加大。目标行为受到考验和挑战，最后养成科学的饮食习惯。

参考文献：

[1]孙雷.中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔.[J].中国营养学刊..

[2]晓光.饮食得当可吃出美丽.[N].北京日报..

[3]徐士云.大学生的营养与健康.[M].北京大学医学出版社..

[4].陈春明.中国食膳指导.[M].北京华夏出版社.20xx.

[5]王维群.营养学.[M].北京高等教育出版社.20xx(2).78-80.

[6]李祥.健康教育学.[N].北京高等教育出版社..

**家庭饮食健康论文范文 第二篇**

>第1篇：教学干预在健康医学饮食中的应用

目前，国内有不少学者做过关于如何利用饮食与运动联合方式干预肥胖、高血压、糖尿病等各种慢性疾病的研究，虽然取得一定成效，但大多是短期效应。据调查，大学生饮食和运动方面的现状堪忧。这是影响他们健康的直接或潜在危险行为因素。为促进大学生养成“合理饮食+适度运动”的行为习惯，增强体质，提高学习工作效率，笔者对湖北工程学院大学生进行健康教育课教学干预，并观其干预效应，为学校及相关教育管理部门提供借鉴。

>1对象与方法

对象以湖北工程学院从未接受过运动营养、饮食健康方面知识专门教育的120名学生为研究对象，其中选修健康教育课的60名学生作为教学实验组，另随机抽取未选修本门课的60名学生为对照组。

实验组与对照组在性别、年级、生源及是否独生子女上的分布差异均无统计学意义（P值均>)。表明两组均衡可比。

干预内容从20xx年9月至20xx年1月对教学实验班进行为期4个月，每周2学时，合计32学时的教学实验。具体教学内容与进度如下：健康概论(第1周），维持生命过程的营养素（第2周），合理营养与平衡膳食（第3~4周），饮食、运动与肥胖（第5~7周），饮食、运动与癌症（第9~11周），饮食、运动与美容（第12周），大学生健康的运动与饮食护理（第13~16周）。采用的教学方式为多媒体教学，以教师讲解为主，讨论、社会实践和视频教学相结合。除正常的课堂教学之外，还带领学生参观学校食堂及学校周边路边摊、餐馆、茶吧及超市等，让他们亲自观看、感受、体会，了解食品安全与卫生常识，警惕食物中毒；此外，还就学生日常生活中的饮食及运动行为开展讨论，指导并帮助纠错。

问卷调查法笔者在参照美国疾病控制中心(CDC)关于青年危险行为调查问卷（YouthRiskBe-haviorSurveyQuestionnaire，YRBSQ)及中国青少年健康危险行为监测（20xx)6部分内容基础上，结合湖北工程学院大学生饮食、运动行为特点自行设计“大学生饮食与运动行为状况调查问卷”。主要内容包括：健康饮食行为、非健康饮食行为、减肥相关行为、上体育课与课外体育锻炼行为、运动损伤与急救处理行为。超重或肥胖的衡量依据体质量指数：BMI=体重(kg)/身高(m2)，判断标准：BMI2结果

干预前后大学生饮食行为改变情况干预前实验组与对照组健康饮食行为与非健康饮食行为报告率差异均无统计学意义（P值均>)。与干预前相比，干预后实验组大学生健康饮食行为报告率均有所提高，特别是饮食有规律、经常吃早餐、吃蔬菜为250g/d、吃新鲜水果1个/d、吃豆类1~2次/周和喝牛奶1~2杯/d均提高比较明显，差异均有统计学意义（P值均3讨论

调查结果显示，干预后实验组大学生健康饮食行为较干预前有了很大的改善，特别是饮食有规律报告率从干预前的提高到，与对照组之间差异有统计学意义。与张雪莹等08的研究以及潘子儒等63的干预试验结果较为接近。说明健康教育课教学对大学生养成健康饮食行为习惯切实有效。

早餐作为一天中最重要的一餐，应占全天食物总摄入量的30%。经常不吃早餐容易发生低血糖，影响学习效率，还会增加患消化道疾病和胆结石等疾病的风险。本次干预试验结果表明，通过健康教育使大学生懂得吃早餐的重要性，经常吃早餐的报告率明显增多，高于广西、青海、北京、湖北、湖南等地大学生调查结果。

本次调查结果还显示，干预后大学生吃油炸食品、喝可乐等汽水之类的非健康饮食行为报告率明显下降，不良饮食行为得到改善。说明经过相关课程的学习，实验组大学生已意识到油炸类、汽水可乐类等垃圾食品对健康的危害。

合理饮食营养和体育锻炼是维持和促进健康的重要条件。以科学合理的饮食营养为物质基础，以体育锻炼为手段，用锻炼的消耗过程换取锻炼后的超量恢复过程，不仅可以提高人体各器官系统的功能，增强体质，还可保持体内能量的摄排平衡，控制体重。调查结果显示，实验组大学生通过健康教育课的学习，通过运动辅以控制高能饮食减肥的人数明显增多，高于国内同类文献报道结果。此外，依靠节食、催吐和吃减肥药（茶）等非健康减肥方法减肥的人数干预后有所减少。

根据调查结果显示，干预后，实验组大学生经常上体育课和参加课外体育锻炼的人数明显增多，整体情况明显优于对照组，特别是锻炼次数与锻炼持续时间都高于国内同类文献报道。表明健康教育课教学对大学生运动行为的干预效果非常明显。

适度强度的运动有益于大学生身心健康。运动过度容易造成损伤，因此，运动的防护及损伤的处理极为重要。本研究结果显示，大学生运动损伤主要是—些轻度的肌肉拉伤、关节韧带扭伤和运动劳损。通过健康教育课中运动损伤的预防、损伤急救处理知识与技能的学习，干预后实验组大学生自己应急处理运动损伤的能力明显提升。所以，尽管大学生运动次数较干预前增多，但发生运动损伤的概率没有增大。

已有干预研究证实，健康教育对促进学生饮食与运动行为的改变切实有效te一22。本研究认为，均衡营养、平衡膳食，养成健康饮食和适度运动的行为习惯不但是高校健康教育的目的，而且是每一个大学生必须躬行践行的事。本研究的课程教学内容及视频教学、技能示范与社会实践等多样化的教学形式极大地吸引了学生的参与兴趣，对促进学生养成良好的饮食与运动行为习惯效果显着，因而值得高校加以推广。

>第2篇：健康饮食医学在高脂血症患者中的饮食干预

血脂异常是造成动脉粥样硬化和脂肪肝等多种疾病的重要危险因素之一。近年来，随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，生活节奏的加快，生活方式及饮食环境的改变，使得高脂血症发病率急剧攀升，给患者的身体造成了严重的损害，对家庭带来了巨大的压力。饮食治疗是高脂血症综合治疗的基础，单纯使用药物治疗，如不调整饮食结构，仍不能有效控制高血脂。为促进高脂血症患者合理饮食，丽水市干部保健服务中心对318例健康体检确诊为高脂血症患者进行家庭健康饮食干预，效果较好，现报告如下。

>1对象与方法

对象入组标准：本市机关干部，行常规年度健康体检，符合《中国成人血脂异常防治指南》高脂血症诊断标准2，排除合并心脑血管并发症，严重高血压病、糖尿病、心脏病等患者。20xx年1月至12月，符合入组标准318例，其中男178例、女140例；年龄34?70岁；甘油三酯（TG)(士)mmol/L，总胆固醇（TTC)(±)mmol/L，低密度脂蛋白胆固醇（LDL—C)(士)mmol/L，高密度脂蛋白胆固醇（HDL—C)(±)mmol/L。

家庭健康饮食干预方法

建立健康档案由保健护士专人负责建立健康档案，内容包括患者姓名、性别、年龄、身高、体重、文化程度、诊断；建档时饮食状况、血脂水平、有无其他并发症；患者对疾病认识水平、目前家庭支持情况。

认知及行为测评自行设计健康饮食知识及行为评估表，内容包括高脂血症疾病认知、合理膳食知识、重视饮食调理、自控能力、家庭支持情况等。

制定营养处方执行低热量、低胆固醇、低饱和脂肪酸食谱方案。总热量控制：每人每天所需热量（kcal)=标准体重（kg)X(30?35)。成年男性标准体重=身高（cm)—(kg)、女性标准体重=身高（cm)—(kg)—。三餐热量比例为3：4：3，糖、脂肪、蛋白质三大营养素供能比例分别为50%?60%、15%?20%、25%?30%。根据每例患者高血脂危险因素评估结果及饮食习惯，与患者、家属共同制定每曰三餐的食谱。

随访与督导分别在患者体检后1周、1月、3月、6月、12月进行电话随访或上门走访。随访内容包括健康饮食知识掌握情况、饮食食谱执行情况、自控能力、家庭支持情况等，同时对存在的问题加以健康宣教，根据患者情况调整营养处方，督导患者执行营养处方。

效果评价方法由专职保健护士在干预前及干预1年后负责对患者作健康饮食知识及行为评估、高血脂危险因素评估。干预1年后复查血脂水平。

统计学方法所有数据输入软件进行统计学分析，数据经正态性检验，若服从正态分布进行配对f检验，P2结果

干预前后318例患者健康饮食认知及行为评估。

干预前后318例患者血脂水平比较。

>3讨论

做好高脂血症患者饮食干预的意义长期血脂增高的直接后果是脂质尤其是胆固醇侵入大血管壁，沉积、聚集，促使动脉内膜平滑肌细胞和纤维细胞增生，导致动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化又是冠心病、脑卒中等疾病的重要病理基础。及时有效的调脂治疗可以显着降低此类疾病的发病率、致残率与病死率。饮食治疗是高脂血症综合治疗的基础，无论哪一型高脂血症，饮食治疗是首要的基本治疗措施。饮食治疗的目的是降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，控制总热量，从而降低血清Txxx平，保持均衡营养。

家庭健康饮食干预的优势

降低患者血脂水平由于高脂血症就医时间相对较短，治疗大多在家进行，故患者的自我饮食控制对该病的预后及防止并发症的发生密切相关。实施家庭健康饮食干预，为患者建立健康档案，保健护士定期对患者进行电话随访或上门走访，有利于发现病情，早期干预，普及健康知识，维护患者健康；根据患者高血脂危险因素及饮食习惯制定个体化营养处方，可取得患者合作，最终达到控制饮食、降低血脂的目的。本文资料显示，家庭健康饮食干预后，患者TG、TC、LDL—C较干预前下降、HDL—C升高。

纠正患者错误认知和信念合理的饮食是治疗高血脂的有效和必要的措施，即使服用降脂药，也应以饮食治疗为基础，否则药物的疗效也将被无节制的饮食所降低。患者的态度和信念与饮食治疗效果密切相关。干预前的健康饮食知识及行为测评，有助于干预者了解患者对饮食治疗的认知，清楚影响患者遵医嘱饮食的因素，提出针对性干预措施，帮助患者认清遵医嘱饮食可能获得的益处，使患者积极主动配合治疗。本文资料显示，家庭健康饮食干预对患者不良生活方式的改变效果显着，同时也避免了长期药物治疗所带来的不良反应，与美国国家胆固醇教育计划的成人治疗专家组m(ATPE)20xx年对目前和未来血脂异常的干预即治疗性生活方式的改变仍为临床干预的基本措施6相一致。

提升家庭支持度重视家庭成员在促进患者饮食治疗依从性的重要作用。在健康饮食教育中邀请患者家属及亲友参加，让家属明白遵医嘱饮食对控制疾病发展的重要性，帮助患者克服依从性差的懈怠情绪，请患者及家属共同参与饮食方案的制定，取得家庭的支持，使患者坚持遵医嘱饮食，从而达到治疗的最佳状态。本文资料显示，干预后患者的家庭支持率显着增高，这样既加深了亲人之间的感情，又提高了患者的依从性。

**家庭饮食健康论文范文 第三篇**

请使用微信扫描二维码支付

恭喜您，支付成功

开通知识VIP,免费下载

单次下载

元/次

快速、方便、高效

月度VIP

文档下载： 无限制

复制粘贴： 无限制

身份标识：VIP会员

VIP福利： 买一月送一月

年度VIP

文档下载： 无限制

复制粘贴： 无限制

身份标识：VIP会员

VIP福利： 买一年送一年

终身VIP

文档下载： 无限制

复制粘贴： 无限制

身份标识：VIP会员

VIP福利： 终身无限制

如开通VIP或下载有问题，请联系客服

**家庭饮食健康论文范文 第四篇**

随着时代的发展和人民日常生活水平的提高，中医学在人民养生保健中的作用越来越突出。自古以来中医与饮食的关系都联系的十分谨慎，中医在饮食保健上的应用一直都是其重点研究方向。现阶段人民对于饮食文化的理念更加健康，既要追求饮食的美味享受，又追求健康保健。本篇文章将深入的研究中医学在饮食保健上的应用和存在的误区，促进中医学在饮食保健上发挥更大的作用，提高人民的生活水平和健康水平。

>一、健康饮食与中医学的关系

随着社会的进步经济的发展，人民的日常生活水平不断提高，人的平均寿命延长，人口老龄化进程的加速，疾病谱的不断变化对于饮食的追求更为苛刻，除了要色香味俱全，更多的开始要求健康养生的理念。饮食健康通过饮食保障身体的健康，预防、抵抗疾病，是身体一直保持在最佳的将抗状态。饮食健康的组要内容包括日常的饮食健康、疾病的预防、治疗康复等方面，在现代生活中发挥着越来越重要的作用。饮食健康与人民日常生活息息相关，包括饮食习惯、饮食喜好、饮食规律等，在多个方面都体现了中医学中的健康理念和理论基础。

中医是中国的传统医学，是研究人体生理、病理以及疾病的诊断和防治等的一门学科。它承载着中国古代人民同疾病作斗争的过程中所总结出来的经验和理论知识，是中国传统文化的精粹。中医发展到现阶段，与现代医学、科技、文化等相结合，内容更加丰富，理论更加科学，在生病前的预防保健，生病后的治疗，以及康复后的调理，这三个方面都将涉及饮食健康保健方面的内容。

>二、饮食健康过程中对中医学的应用方向

中医学是在古代朴素的唯物论和道家学派辨证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系，其内容主要包括精气学说、阴阳五行学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、发病、病机、治则、养生等。其中养生就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病。从而达到延年益寿的一种医事活动，和饮食健康联系最为密切。根据中医学的主要内容。在进行饮食健康的研究方向中进行应用，促进饮食健康更加科学的发展，增强人体的身体健康素质。

（一）合理的饮食习惯，养气补血，改善健康状况。合理的饮食习惯主要是指有规律的科学的饮食习惯，要有正常的作息何生活习惯相配合，比如一日三餐按时吃饭，早睡早起，适当的锻炼等。通过饮食习惯的合理的调和，达到动静结合的锻炼和修养，气血顺畅精神饱满，这正是中医学精气学说所要求的，从而是身体健康的整体状况达到最好的状态。

（二）饮食平衡，阴阳调和，增强身体抵抗力。根据阴阳调和的中医理论，饮食的过程中讲究饮食平衡，各种食物相互搭配，凉热相宜。在中国博大的饮食文化中，很多菜色在食材的搭配中讲究阴阳平衡，在饮食中也讲究凉热互补，是身体始终处在一个平衡的将抗状态，增强身体的抵抗力。

（四）根据不同体质进行不同的合理膳食。中医学将人体的体制分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、疲湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种体质，九种体质表现不同的症状和特征，中医学讲究根据不同的体质对人体进行调理。在饮食健康中根据中医学的体质学说，可以在日常的饮食习惯中，在事物的选择和搭配上进行知道，从而弥补由于体质上的健康问题。达到身体的最佳状态。

（五）利用藏象学说改善身体健康状况。藏象学说是研究人体脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。脏，古作藏，指居于体内的脏腑；象，指脏腑的功能活动和病理变化反映于体外的种种征象。根据藏象学说可以发现身体的健康问题出现在哪，进而有选择性的选择食物，进行调理，例如：豆制品补脑，粗粮健胃等。

>三、在饮食健康中对中医学应用的误区

（一）健康的食品长期食用或过量食用。很多在中医学上提倡的食物，对身体有很好的调理和滋养的作用，于是人民在生活中过量食用或者长期食用，导致身体的将抗出现不平衡，从而出现健康问题。

（二）夏天多进食凉性食物，冬天多进食热性食物。天气对身体确实存在一定的影响。但是凉性或者热性食物的选择主要是根据身体的凉热状况，而不是根据天气的变化。在进行身体的调理的时候，应该考虑身体的状态，从而进行调整，否则有可能造成身体不适。

（三）常吃反季的水果蔬菜。现阶段反季的果蔬在超市中都可以买到，人们普遍认为反季的水果可以补充现阶段缺少的营养，所以经常购买。这是一个误区，中医讲究的是自然而然，顺应自然，在不问的季节吃不问的果蔬，更有利于身体健康，而且，反季果蔬的营养价值与当季的果蔬相比大打折扣。

（四）体质的单一的，调养只针对一种体质。很多人在了解自己的体质后，就针对自己的体质进行调节，而忽略了体质是一个复杂的理论。一个人的体质可能是单一体质，也可能是集中体质的混合体质，因此在调理的时候造成调理不当。

>四、中医学在饮食健康中的重要作用

目前世界各国对健康的研究都投入很多。中医学成为保持健康调节身体的重要研究方向，中医学与饮食的结合也成为重要的健康研究领域，不仅在亚洲的日本、韩国、泰国大为流，在欧美国家也掀起热潮。中医学在饮食健康中的应用，将博大精深的中医学广泛传播，也为人类的健康做出突出贡献，解决了老人健康状况差等社会问题，大力促进了社会的和谐进步。

**家庭饮食健康论文范文 第五篇**

>摘 要

随着社会的发展，人们有条件、有能力去获得规范、健康的日常饮食。他们通过报纸、媒体等时刻关注身边的饮食新闻，却忽略了化学在其中担当着的那举足轻重的地位，一味从营养角度出发，导致“肥胖症”“高血脂”“高血压”“糖尿病”“痛风”等因不健康饮食方式而诱发的疾病。因此，我们应用丰富可靠地科学吃出健康!

关键字：日常饮食、健康、营养、化学成分

>正文

人们生活中所需的水份、蛋白质、矿物质及微量元素等绝大数来自日常饮食，人们通过食物的摄取来满足人体新陈代谢的需要，从而使人体处于健康状态。

>日常饮食主要分为蔬菜、水果、肉类。

一、 蔬菜类：含有丰富的维生素、矿物质等营养成份，有调剂饮食、增进健康作用。我们不妨举几个例子。

①辣椒含有丰富的VC，在补充人体营养的同时，辣椒能剌激唾液及胃液的分泌，故有健胃及除肠内不良气体作用。外用能使此肤局部血管起反射性扩散，促进局部血液的循环，能治冻疮。

②土豆即芋艿，含蛋白质、Vc、胡萝卜素，含有较多钾。钾能促进胆固醇排除及降压作用。土豆同时具有补充健脾、消炎作用。

③菌类：金针茹具有治虚弱、痢疾等功效，以鲜嫩为佳。蘑菇具有化痰理气、益肠胃等功效。木耳有清肺益气、补血活血、镇痛作用。

表一:部分蔬菜营养成分及功效

二、水果类：含有大量水份、维生素等营养物质。同时个有许多功效，例如西瓜有清热、止渴、利尿功效;山楂能健胃、消食及破瘀血;香蕉调以蜂蜜可治乙型脑炎;杨梅能治痢疾、预防中暑、胃气痛等。

表二：部分水果的营养成分及功效

三、肉类：不但味美而且有许多意想不到的功效。

①、鸭肉、鹅肉的脂肪论数量，绝不在猪、牛、羊等家畜肉之下，但其分子结构却接近纯属植物油的橄榄油，不但不使血脂升高，还有降低有害胆固醇作用，因而对心脏心益。

②、羊肉性味甘、热，富含蛋白质、脂肪、VB1和VB2，以及Ca、P、Fe。有御寒保暖，健身壮体，增强抗病能力。

③、鲤鱼的营养和药用价值较高，含丰富蛋白质，多种游离氨基酸及维生素和Ca、P、Fe。有开胃健脾、利尿消肿、消热解毒、止咳平喘作用。

④、带鱼的肉美而且鱼磷含有较多卵磷脂可增强人的记忆力，同时富含多种不饱和脂肪酸有美肤作用。

在对食物进行分类、化学剖析后，我们来看一下化学在日常饮食中的作用。

>一、中国的饮食文化及饮食消费观念的改变。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！