

# 你吃对了吗? 6条饮食建议告诉你

比如,每天吃糖不超过50克 成年人每天喝七八杯水


### 食物多样, 谷类为主

**每天的膳食应包括**  
谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物

**每天摄入谷薯类食物250-400g**  
其中全谷物和杂豆类50-150g  
薯类50-150g

**平均每天摄入12种以上食物**  
每周25种以上

食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征




国家卫生计生委13日发布《中国居民膳食指南(2016)》,结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素,参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果,提出符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。

指南由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践三个部分组成,其中针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐。

国家卫生计生委疾控局监察专员常继乐介绍,随着我国经济社会的迅速发展和卫生服务水平的不断提高,我国居民健康状况和营养水平得到不断改善,人均预期寿命逐年增长。但居民膳食结构仍存在不合理现象,豆类、奶类消费量依然偏低,脂

肪摄入量过多,部分地区营养不良的问题依然存在,超重肥胖问题凸显,与膳食营养相关的慢性病对我国居民健康的威胁日益严重。为此,《中国居民膳食指南(2016)》提出了以上6条核心建议。

我国于1989年首次发布了我国居民膳食指南,之后结合中国居民膳食和营养摄入情况,营养素需求和营养理论的知识更新,于1997年和2007年对《中国居民膳食指南》进行了两次修订。据新华社

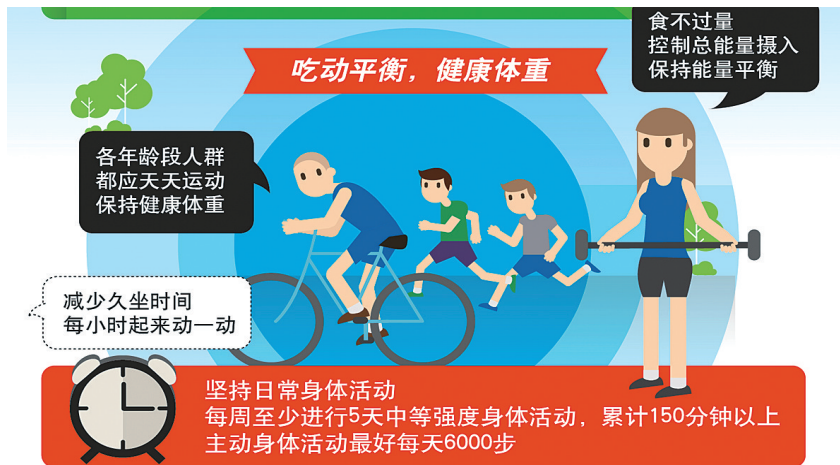
### 吃动平衡, 健康体重

食不过量 控制总能量摄入 保持能量平衡

各年龄段人群 都应天天运动 保持健康体重

减少久坐时间 每小时起来动一动

坚持日常身体活动 每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上 主动身体活动最好每天6000步



#### 六条核心推荐

具体推荐为:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

#### 六条核心建议

指南提出的具体建议包括:每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上;餐餐有蔬菜,保证每天摄入300至500克蔬菜、200至350克新鲜水果;成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25至30克;控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50克;足量饮水,成年人每天7至8杯(1500至1700毫升)等。

## 炎炎夏日新宠: 飞织一体“安全凉鞋”

# 一轻二凉三舒适 “空调”老人鞋 买一送一

颠覆传统, 2016安全凉鞋上市!

2016全新上市的飞织夏款,是足力健专为老年人研发的新型安全凉鞋,采用国际流行的飞织鞋面技术,全覆盖脚面,360°呼吸透气。不论是日常穿着、早晚锻炼,老人穿上都非常清凉舒适,还具备减震、防滑功能,腿脚肌肉骨骼退化的老人,穿上也会更舒适,走路更安全。

买1送1, 一双才合100多!

夏季来临,老年人闷脚捂脚的问题日益严重,为普及新型安全凉鞋,足力健飞织夏款在上市之际,特别针对绿城老人进行买一送一的优惠活动:买一双飞织夏款鞋,免费赠送一双足力健休闲按摩鞋,一双才合100多!真实惠!时间有限,抓紧抢购!



飞织夏款鞋:  
我有的3大凉爽体验,别的鞋没有!

袜子式触感,轻薄又柔软

穿上飞织夏款鞋,飞织鞋面就跟穿上袜子一样,轻薄柔软亲肤贴合,上脚非常舒适;飞织材质同时又具备稳固功能,稳定双脚;

360°循环透气,凉爽不闷脚

飞织夏款鞋采用新型飞织面料,360°透气,呼吸网,及时将热气散出去,凉风吸进来,形成透气循环系统;

安全减震,舒适不硌脚

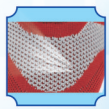
鞋底舒适减震,按照不同部位的足底压力特点设计,让足部着地更稳定,在行走的过程中,脚掌到脚跟的过度更安全顺畅。

### 5大舒适设计 透气更安全



◎ 鲶鱼头鞋型:

鞋背加高、鞋头加宽、鞋底加宽,夏季脚部肿胀,宽松舒适,不挤不磨;



◎ 飞织一体透气鞋面:

轻薄贴合,减少摩擦,畅爽呼吸,有效加快足部散热,不憋汗,不闷脚;



◎ 魔术粘扣:

老人穿脱方便,不费劲,还可根据脚部一天变化,自主调节松紧,更贴合双脚;



◎ 防臭按摩鞋垫:

海波丽鞋垫,通过7大按摩环,46个触点设计,走路时,双脚就能做按摩;



◎ TPR防滑鞋底:

耐磨橡胶,抓地牢,摩擦力更强,防滑效果好,下雨天出门不怕滑



■ 枣红  
■ 浅灰

炎炎夏日 清凉放“价”

买足力健夏款鞋 送一双足力健休闲鞋

诚招商超渠道加盟商  
合作电话: 0371-55901929

老人鞋 连锁专卖  
更舒适 更安全

抢购热线

进店免费试穿,送便携收纳袋  
400-6301-666

连锁专卖

红专路与政七街交叉口财源大厦B座13楼090  
嵩山路与棉纺路交叉口丹尼斯百货三楼收银台南侧  
东明路与红专路交叉口丹尼斯二楼收银台入口处  
丰乐路与群英路交叉口丹尼斯三楼收银台出口处  
大学路与桃园路交叉口丹尼斯三楼超市入口  
二七广场大商金博大店四楼西厅男鞋区

无理由、无条件  
30天退换  
1年内开裂、断底、免费旧鞋换新鞋!