

上海市民“不良生活方式排行榜”出炉

你是否每天久坐不运动、油炸烧烤加腌腊、外卖宵夜不可少？由市爱卫办、市健促办、上海健康医学院、市健康促进中心共同开展的“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果出炉。

其中“久坐不动，缺乏体育锻炼”“经常吃油炸、烧烤和烟熏食品”“三餐饮食无规律，经常不吃早餐或深夜餐食”排行前三。如何改正这些不良生活方式？

影响市民健康的不良生活方式(前十)

- 1、久坐不动，缺乏体育锻炼
- 2、经常吃油炸、烧烤和烟熏食品
- 3、三餐饮食无规律，经常不吃早餐或深夜餐食
- 4、常吃外卖，暴饮暴食，用零食点心代替正餐
- 5、烧菜过量添加食盐、酱油和糖
- 6、吸烟
- 7、常常喝含糖饮料
- 8、过量饮酒
- 9、作息不规律，经常熬夜，睡眠不足
- 10、每天喝水少，口渴才喝水

如何“少坐多动”？

不用执着于健身房锻炼，可根据自身情况设定具体、可衡量的运动小目标。例如，在午餐时间或工作休息时散步20分钟；每静坐1小时后起身倒水或是活动几下；晚饭后与家人一起散步；一边看电视一边做简单的拉伸运动等。

也可充分利用社区附近的市民健身步道、市民球场、市民益智健身苑点等健康设施积极锻炼。不过疫情防控期间，要提前关注部分场所是否开放哦。

显示

饮食不健康是这两类人群共同问题，常吃“油炸烧烤”与“腌制食物”两大“不良生活方式”尤为突出。

影响青少年的不良生活方式(前五)

- 1、经常吃油炸、烧烤食品
- 2、常常喝含糖饮料
- 3、常吃外卖，暴饮暴食，用零食点心代替正餐
- 4、三餐饮食无规律，经常不吃早餐或深夜餐食
- 5、久坐不动，缺乏体育锻炼

如何改变青少年不良饮食习惯？

- 学校应对青少年开展营养饮食宣传教育，限制校内零食销售；
- 食堂及家庭减少油炸、烧烤食物，以蒸煮烹饪为主；
- 家长配合学校做好监督，鼓励孩子多饮白开水、少喝含糖饮料；
- 政府部门应加大食品安全监督管理，制定和颁布规章制度限制外卖餐饮进入校园，减少学校周边零食快餐店，坚决杜绝食用野生动物。

(前五)

- 1、经常吃腌制食品、贮存不当的隔夜饭菜
- 2、烧菜过量添加食盐、酱油和糖
- 3、久坐不动，缺乏体育锻炼
- 4、吸烟
- 5、过量饮酒

如何改变老年人不良饮食习惯？

- 家人要鼓励老人多吃新鲜蔬菜水果，确保微量元素摄入，每天保证充足的饮水。
- 老年人的饮食口味要清淡，烧菜时少放盐、少放糖，咸味不足的食品加点辣椒、花椒、葱姜蒜之类香辛料；
- 多吃蒸南瓜、蒸甘薯、生黄瓜等，无盐却仍然新鲜美味；
- 少吃高盐食品如咸菜、咸肉、酱菜等，以及鸡精、味精、豆豉、海鲜汁等“含盐大户”；
- 烧菜时最后才放盐，家里“控盐勺”用起来，方便控制一天的摄入量。

职场人群的调查显示
“三餐饮食无规律，经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食”也是十分顽固的饮食陋习。

式(前五)

- 1、久坐不动，缺乏体育锻炼
- 2、三餐饮食无规律，经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食
- 3、作息不规律，经常熬夜，睡眠不足
- 4、长时间使用电子产品（电脑、手机、游戏机等）
- 5、盲目靠代餐减重，不吃主食，用零食点心代替正餐

如何做到“三餐规律”？

- 减少晚上6点以后高热量进食，避免深夜进食；
- 减少含糖饮料摄入量，主动积极监测体重，若一定要喝饮料，尽量选择无糖的茶和咖啡；

○在自家干净卫生的厨房内烹饪，不仅能保障食材新鲜营养，还能养成规律饮食良好习惯；

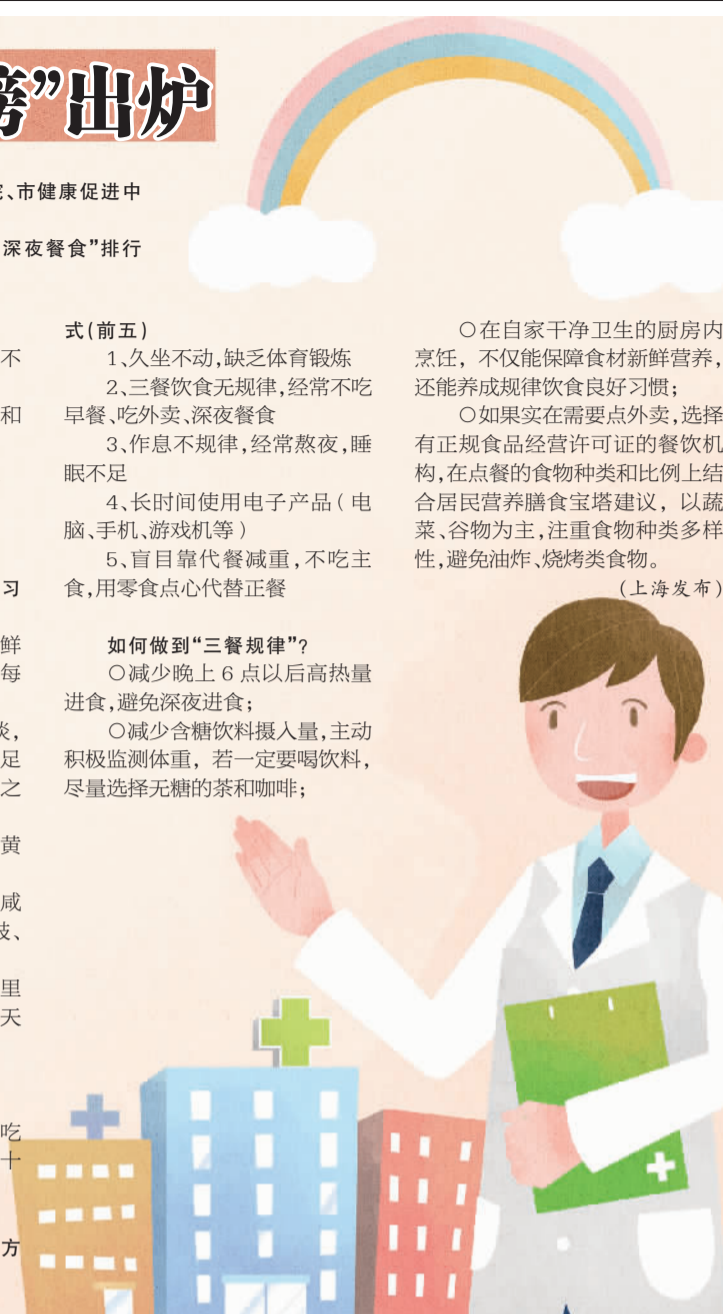
○如果实在需要点外卖，选择有正规食品经营许可证的餐饮机构，在点餐的食物种类和比例上结合居民营养膳食宝塔建议，以蔬菜、谷物为主，注重食物种类多样性，避免油炸、烧烤类食物。

(上海发布)

青少年和老年人的调查结果

影响老年人的不良生活方式

影响职场人群的不良生活方式



入口 ENTER

周到矩阵来了

看适合你的 选你想要的 扫看对眼的



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索 公众号“上海社区发布”



长风周到



大宁周到



花木周到



徐家汇周到



五角场周到



南京西路周到



五里桥周到



莘庄周到



杨树浦周到



北静安周到



古北周到



中山公园周到



老虹口周到



徐汇滨江周到



田林周到



北静安周到



外滩周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



苏河湾周到



四平周到



老城厢周到



长寿路周到



七宝周到



青浦周到

找到您的社区居民生活指南公众微信号



福利



投稿



居委 联络



?



出口 EXIT