| 关键词 | 原文 | 感悟 |
| --- | --- | --- |
| 碳水50% | 碳水摄入在50%-55%时死亡风险最低，过高或过低都不利于生存 |  |
| 血糖生成指数（GI） | 谷物精加工之后GI 值明显升高 | 多吃全谷物 |
| 每天6000步是最低标准 |  |  |
| 先有氧，后力量，重视柔韧性和抗阻运动 | 抗阻运动（力量训练）有引体向上俯卧撑弹力带哑铃等，适度即可 |  |
| 饮食结构比运动更重要 | 建议超重人群每天减少300-500大卡的摄入食物，增加300大卡运动。力量训练隔天进行 |  |
| 正常男性每日摄入2007大卡 |  |  |
| 少吃一两口 | 每天多吃40g米饭，25g水饺，一年可以长胖1kg | 从少吃一两口做起，健康膳食 |
| 多吃深色蔬菜 | 胡萝卜，西红柿，紫甘蓝，菠菜，红苋菜，西蓝花，空心菜，韭菜 |  |
| 多吃全谷物 | 全谷物面包，燕麦片，小米粥，燕麦粥，八宝粥 |  |
| 多吃杂豆 | 红豆绿豆 |  |
|  |  |  |
| 坚果降血脂 | 每天28g坚果有助于降低血脂 | 我不太相信这个原理，有待考证 |
| 乳制品推荐一天两瓶纯牛奶 | 牛奶和豆浆各有优势，牛奶含钙多，豆浆易于吸收 |  |
| 鱼虾鸡肉有助于降血脂 | 畜肉少吃，鱼虾禽肉多吃 | 不饱和脂肪酸是什么原理？dha和epa有助于降血脂 |
| 肉类烹饪原则 | 多蒸煮，少烤炸，少腌制和深加工 |  |
| 饱和脂肪酸与血脂 | 血清胆固醇含量增加是动脉粥状硬化的重要诱因，而血清胆固醇水平与饱和脂肪酸的摄入密切相关 | 饱和脂肪酸的摄入应该占总饮食摄入的10%以下 |
| 胆固醇主要由人体合成 | 摄入的胆固醇只占1/7 |  |
| 胆固醇摄入量与冠心病无直接联系 |  |  |
| 土鸡蛋胆固醇含量更高 | 因为蛋黄更大更黄 |  |
|  |  |  |
| 控盐控油 | 味觉感受是可以培养和调整的，应当限量使用食盐 |  |
| 食用油的选择 |  | 花生油到底合适吗？ |
| 少吃油盐糖 |  |  |
| 反式脂肪酸或为高血脂的元凶 |  | 油炸食品的反式脂肪酸含量很高吗？ |
| 大学生如何根据自我作息规律制定饮食方案？ |  | 以后早上只吃全麦面包？玉米呢？那种袋装玉米 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |