合理饮食和健康的生活方式可以避免疾病的产生。

摄入身体需要的基本营养和热量，不过量饮食是正确的饮食方式。

脂肪过量是所有常见慢性病发生的直接或间接因素。

碳水化合物中不仅含有日常所需的糖分（热量）也含有植物类脂肪（植物油等）和蛋白质及矿物维生素等。

肉类含有脂肪和肉类蛋白。水果以糖和维生素居多。

主餐适当吃点肉类可以更耐饿，但不要多。

零食和水果也是必须算在进食的餐数里的。因为只有吃进去就要产生热量。

人体的蛋白质和糖过量就要转化为脂肪。而剧烈或耐久运动时候，脂肪又不能产生急需的热量。

脂肪的作用只是保暖和在长久食物欠缺的时候适当消耗来补充人体所需。

但过多的脂肪，容易产生各种问题（可以查百度）增加人的氧化负担和身体的酸性，损坏内脏器官，

尤其是心脏、肝脏、和血液。

植物蛋白的主要来源是豆类。动物蛋白和脂肪是肉类。奶制品主要包含蛋白和脂肪。

主食大米小麦等主要是淀粉，淀粉可以直接分解成葡萄糖，所以主食吃完后，在人体内马上就

分解成单糖，变成身体的热量。属于快速释放类的。而蔬菜中的糖大多需要在人体内比淀粉多

一道消化过程，所以热量释放比较平稳。所以要适当少量的主食加蔬菜。

肉类分解会刺激大脑控制饥饿的部分，所以少吃一点肉既可以补充肉类蛋白和脂肪，也更耐饿。

人的运动是消耗热量的主要方式，静止不动的人更容易生病。运动要至少30分钟以上，

并且每天坚持，才能消耗摄入的热量。运动少吃的不合理或过多的人就会发胖。

控制饮食：吃亏才是占便宜。

正确的主餐比例：碳水化合物 5-6，蛋白1-2，脂肪1-2

也就是说：蔬菜为主占1半左右，动植物蛋白和脂肪各占剩下的大部分，其余是糖分。

