

【核心推荐】

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 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 6 000 步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周 2~3 天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，各年龄段人群都应该天天进行身体活动，保持健康体重。体重过轻一般反映能量摄入相对不足和营养不良，可导致机体免疫力降低，增加疾病的发生风险。体重过重反映能量摄入相对过多或身体活动不足，易导致超重和肥胖，可显著增加 2 型糖尿病、心血管疾病、某些癌症等的发生风险。

能量是人体维持新陈代谢、生长发育、从事身体活动等生命活动的基础，不同人群需要的能量不同。成年人能量需要主要包括维持生命活动所必需的能量即基础代谢需要的能量、进行身体活动所需要的能量和进食时消化吸收食物所需要的能量，儿童青少年还需要满足生长发育所需要的能量。不同性别、年龄和体重的人，能量需要量也不同。目前，我国 18 岁及以上成年人超重和肥胖率达 50.7%，6~17 岁儿童青少年超重和肥胖率为 19.0%，6 岁以下儿童超重和肥胖率为 10.4%。因此，增加身体活动，保持能量摄入与能量消耗平衡，维持健康体重，从而降低心血管疾病、2 型糖尿病及某些癌症如结肠癌、乳腺癌等慢性病的发生风险。同时，身体活动也有助于调节心理平衡，改善睡眠和生活质量。

各年龄段人群都应积极进行各种类型的身体活动。久坐不动是增加全因死亡率的独立危险因素，因此每小时应主动起来动一动，动则有益。推荐的成年人身体活动量见表 1-14。

表 1-14 推荐的成年人身体活动量

	推荐活动	时间
每天	主动进行身体活动 6 000 步	30~60 分钟
每周	至少进行 5 天中等强度身体活动	150~300 分钟
鼓励	适当进行高强度有氧运动和抗阻运动	每周 2~3 天，隔天进行
提醒	减少久坐时间，每小时起来动一动	