



2010年 中国网民 饮食健康调查

2010 China Internet
users' diet health research
2010.3

目录

第一章	调查背景	7
第二章	调查方法	8
2.1	调查方式	8
2.2	行业研究	9
2.3	研究对象	9
2.4	研究内容	9
第三章	专家顾问	10
第四章	报告推广	12
第五章	调查样本分析	13
5.1	性别划分	13
5.2	年龄划分	13
5.3	地域划分	13
5.4	学历状况划分	13
5.5	其他特征说明	14
5.6	调查问卷	14
5.7	调研样本性别构成情况	17
5.8	调研样本年龄构成情况	18
5.9	调研样本地域构成情况	19
5.10	调研样本学历情况	20
第六章	报告正文	21

6.1	网民体质指数（BMI 指数）	21
6.2	网民生活状况	22
6.3	网民三餐进食情况	23
6.3.1	网民进餐规律	23
6.3.2	网民误餐原因分析	24
6.4	网民膳食结构状况分析	25
6.4.1	网民膳食结构概况	25
6.4.2	网民饮食习惯偏好	26
6.5	网民鸡蛋进食情况	27
6.6	网民动物性食物进食状况	28
6.7	网民蔬果进食状况	29
6.7.1	网民蔬果颜色进食种类	29
6.7.2	网民蔬果进食量	30
6.7.3	蔬果颜色与营养保健价值的关联	31
6.8	网民对食物能量数值认知	32
6.9	网民对饮食与疾病的认知	33
6.9.1	网民对饮食与疾病关联认知	33
6.9.2	网民饮食引起疾病经历	34
第七章	数据分类对比分析	35
7.1	分性别数据对比分析	35
7.1.1	水果食用习惯	35
7.1.2	蔬菜食用习惯	36

7.1.3	食用蔬果颜色数量对比	37
7.1.4	当前身体状况(BMI)对比	38
7.1.5	一日三餐进餐规律对比	39
7.1.6	最常误餐的原因对比	40
7.1.7	部分膳食偏好对比	41
7.1.8	鸡蛋进食情况对比	42
7.2	分年龄数据对比分析	43
7.2.1	水果食用习惯	43
7.2.2	蔬菜食用习惯	44
7.2.3	食用蔬果颜色数量对比	45
7.2.4	蔬果食用颜色对比	46
7.2.5	当前身体状况(BMI)对比	47
7.2.6	一日三餐进餐规律对比	48
7.2.7	最常误餐的原因对比	49
7.2.8	部分膳食偏好对比	50
7.2.9	动物性食物进食情况对比	51
7.2.10	鸡蛋进食情况对比	52
7.3	分教育程度数据对比分析	53
7.3.1	水果食用习惯	53
7.3.2	蔬菜食用习惯	54
7.3.3	食用蔬果颜色数量对比	55
7.3.4	当前身体状况(BMI)对比	56

7.3.5	一日三餐进餐规律对比	57
7.3.6	最常误餐的原因对比	58
7.3.7	部分膳食偏好对比	59
7.3.8	动物性食物进食情况对比	60
7.3.9	鸡蛋进食情况对比	61
7.4	分生活习惯数据对比分析	62
7.4.1	水果食用习惯	62
7.4.2	蔬菜食用习惯	63
7.4.3	食用蔬果颜色数量对比	64
7.4.4	蔬果食用颜色对比	65
7.4.5	当前身体状况(BMI)对比	66
7.4.6	一日三餐进餐规律对比	67
7.4.7	最常误餐的原因对比	68
7.4.8	部分膳食偏好对比	69
7.4.9	动物性食物进食情况对比	70
7.4.10	鸡蛋进食情况对比	71
7.5	分不同地区数据对比分析	72
7.5.1	当前身体状况(BMI)对比	72
7.5.2	一日三餐进餐规律对比	73
7.5.3	最常误餐的原因对比	74
7.5.4	部分膳食偏好对比	75
7.5.5	动物性食物进食情况对比	76

7.5.6 鸡蛋进食情况对比 77

第八章	报告专家团	78
8.1	刘天鹏-水果蔬菜各有长处，不可偏废其一	78
8.2	吴昌梅-足量蔬果进食，维持身体健康	81
8.3	王萍-蔬果的健康多彩进食	83
8.4	孙树侠-不合理膳食的危害及健康饮食建议	86
第九章	报告流程	90
第十章	法律声明	91
第十一章	版权声明	92

第一章 调查背景

自古以来，我国便有“医食同源”“病从口入”等阐述饮食与健康相关的词语，可见，饮食是我们健康生命的源头。随着国家提高对饮食营养的重视、以及现代社会信息的普及化，饮食健康的重要性逐渐受到人们关注。

据中国互联网络信息中心（CNNIC）统计，截至 2009 年 12 月，我国网民规模已达 3.84 亿，用户主要集中在 10-39 岁之间，占网民总数的 81.9%。

这一年龄层的网民饮食健康观念较为薄弱，而许多慢性疾病如冠心病、糖尿病等正是由于饮食不当而日渐趋向于年轻化。在我国，针对此阶层所进行的大规模饮食健康普查目前依然空白，本次调查肩负起影响网民饮食习惯、传播饮食健康的责任。

本次调查由  中华预防医学会 主办，



 39健康网
www.39.net 协办，

通过科学方法，对全国网民进行一次大规模的饮食健康普查，力求通过客观、科学、严谨、专业的调查手段、分析方法，提出具有调查的权威性和专业性的调查报告。

2010 年中国网民饮食健康调查报告针对中国网民饮食健康状况，专业、科学的分析网民饮食偏好及对饮食健康的态度，结合网民的生活状态和饮食习惯，对调查数据进行归纳、整理，并集合全国知名饮食营养健康专家力量，对报告进行科学专业的分析和指导。报告将在各大媒体发布，旨在向全国网民宣传、倡导饮食健康概念。

通过本次调查及调查报告的推广，务求能引起人们对饮食健康的关注，进一步提高人们饮食健康的意识，从根本上预防疾病的发生，提高全民的健康素质。

第二章 调查方法

本次调查均采用网上调查为主，调查对象为中国网民群。

2.1 调查方式

2010 中国网民饮食健康调查采用网上调查的方式，2010 年 3 月 25 日-2010 年 5 月 23 日期间，本次调查问卷主要放置在 39 健康网进行网上数据收集，由网民主动参与调查投票，数据真实有效。本次调查采取非常严格的人工和技术手段，在处理和排除各类型无效数据后，获得有效样本 125,290 份。

调查程序：科学、全面且又通俗易懂的调查问卷，简洁、易用的操作程序，是调查成功的必要基础。过于专业的问题表述、枯燥晦涩的调查内容、复杂的页面与操作过程、持续过长的填表时间等，都将使被调查者失去兴趣，从而直接影响数据样本的采集。因此在问卷设计和调查程序上，我们采用了以下方案：

- A, 在 39 健康网上收集网民饮食健康状况，更真实地获得调查的数据。
- B, 调查在 BMI 测试中套入自动识别判别 BMI 状况的程序，提高网民投票的便捷性。
- C, “调查问卷”全部利用页面表单的多功能控件，将可选内容或答案进行预置，用户只需通过鼠标操作进行选择，减少用户需要通过键盘输入字符的情况，为用户提供填写问卷的最大便利性。
- D, 调查设置了“跳跃选题”的功能，当调查人不存在某一调查针对性时，系统自动识别并指引调查人进行另一调查题，大大增加了调查的科学性与数据的有效性。
- E, 调查结束后，根据调查的选项，及时对调查人蔬果进食量进行有效准确的分析，并提出健康科学的蔬果饮食建议。

数据收集方式
网上公开调查
数据采集时间
2010 年 3 月 25 日—2010 年 5 月 23 日
有效数据样本
125, 290 份
数据来源: 39 健康网 (www.39.net)

2.2 行业研究

行业部分的研究成果主要由中华预防医学会、中国医药卫生事业发展基金会及 39 健康网的医学专家通过研讨会的形式获得。

2.3 研究对象

中国各年龄层的网民

2.4 研究内容

- 1, 网民体质状态;
- 2, 网民基本生活状态;
- 3, 网民三餐进食情况;
- 4, 网民膳食结构状况;
- 5, 网民膳食习惯偏好;
- 6, 网民鸡蛋进食情况;
- 7, 网民动物性食物进食状况;
- 8, 网民蔬果进食状况;
- 9, 网民对食物能量数值认知;
- 10, 网民对饮食与疾病的认知;

第三章 专家顾问

总顾问



王陇德

全国人大常委会常委
中国工程院院士
中华预防医学会会长
北京大学公共卫生学院院长
曾被世界卫生组织授予“高川”奖
“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖得主



王彦峰

中国医药卫生事业发展基金会理事长兼秘书长
中国紧急救援中心理事长
中国人权基金会副理事长
中国中外名人研究会副会长

首席专家



孙树侠

联合国工业组织绿色产业专业委员会委员
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
国家发改委、科技部、人事部归国人才项目专家评审委员
北京大学医学部教育学院的营养师
健康管理师培训首席专家兼教授

报告专家组成员名单

- 孙建琴** 中国营养学会理事、中国老年营养分会主任委员、上海营养学会副理事长、复旦大学附属华东医院营养中心主任
- 蒋卓勤** 中山大学公共卫生学院营养学系主任
- 刘天鹏** 白求恩军医学院营养研究所所长、教授
- 熊苗** 健康教育专家 中国营养联盟理事
- 吴昌梅** 公共营养师 中国营养联盟营养文化传播官
- 彭平** 广东省保健食品行业协会秘书长 高级营养师
- 陈超刚** 广东省营养学会理事 中山大学附属第二医院临床营养科主任
- 柳春红** 华南农业大学副教授 华中科技大学食品、药品安全与管理学博士
- 王萍** 博士、国际注册高级营养师

第四章 报告推广

调查及调查报告均以 39 健康网为主体，向全国各大媒体发布。



第五章 调查样本分析

本次调查按照性别、年龄构成、学历状况、所在区域对样本人群进行细分。

5.1 性别划分

本次2010年中国网民饮食健康调查把参与调查人群按性别进行划分。

5.2 年龄划分

本次2010年中国网民饮食健康调查把参与调查人群年龄划分为五个阶段：

18岁以下	18—30岁	31—40岁	41—50岁	51—60岁	60岁以上
-------	--------	--------	--------	--------	-------

5.3 地域划分

本次2010年中国网民饮食健康调查把参与调查人群所属的省区按照地域划分为七个部分：

华北	北京，天津，河北，山西，内蒙古
东北	辽宁，吉林，黑龙江
华东	上海，江苏，浙江，安徽，福建，江西，山东
华中	河南，湖北，湖南
华南	广东，广西，海南
西南	重庆，四川，贵州，云南，西藏
西北	陕西，甘肃，宁夏，青海，新疆

5.4 学历状况划分

本次2010年中国网民饮食健康调查把参与调查人群学历状况划分为四个部分

初中或者以下	高中/中专	大专/本科	大学本科以上
--------	-------	-------	--------

5.5 其他特征说明

本调查的主要目的是通过相关数据的收集反映中国网民饮食健康现状，为了提高人们的参与度和撇除无用因素，本调查没有对调查对象的婚育状况、收入水平、联系方式等信息进行收集和统计。

5.6 调查问卷

一、您的性别：

A 男 B 女

二、您的年龄，即您的周岁：

A、18 岁以下 B、18—30 岁 C、31—40 岁 D、41—50 岁 E、51—60 岁

F、60 岁以上

三、您的受教育程度：

A、初中或者以下 B、高中/中专 C、大专/本科 D、大学本科以上

四、您所在城市的区域：

A、华北：北京，天津，河北，山西，内蒙古

B、东北：辽宁，吉林，黑龙江

C、华东：上海，江苏，浙江，安徽，福建，江西，山东

D、华中：河南，湖北，湖南

E、华南：广东，广西，海南

F、西南：重庆，四川，贵州，云南，西藏

G、西北：陕西，甘肃，宁夏，青海，新疆

五、您认为您目前的身体状态是：

(BMI 指数 = 体重 (公斤) 除身高 (厘米) 的平方 Kg/m²)

A、偏瘦 (BMI 指数 < 18) B、正常体重 (BMI 指数 = 18 - 25) C、超重 (BMI 指数 = 25 - 30)



D、轻度肥胖 (BMI 指数 > 30) E、中度肥胖 (BMI 指数 > 35) F、重度肥胖 (BMI 指数 > 40)

六、您有以下哪些生活状态：(不定项选择)

- A、工作压力大
- B、经常超过 12 点入睡
- C、饮食规律不正常
- D、抽烟
- E、每天接触电脑时间超过 10 小时
- F、生活作息较正常

七、您的一日三餐的进食情况如何？

- A、定时定量 B、定时不定量 C、不定时定量 D、严重不规律

八、导致您最常误餐的原因是？

- A、工作耽误 B、减肥必须 C、游戏沉迷 D、无饥饿感 F、其他

九、您最常进餐的地点是？

- A、电脑旁 B、家庭饭桌上 C、餐馆里 D、路上

十、您认为您的膳食符合中国居民平衡膳食宝塔的内容吗？

- A、十分符合 (跳至十二题) B、基本符合 (跳至十二题) C、不符合

十一、不符合的内容是？(多选)

- A、油>25-30 克
- B、油<25-30 克
- D、盐>6 克
- E、盐<6 克
- F、奶类及奶制品>300 克
- G、奶类及奶制品<300 克
- H、大豆类及坚果>30-50 克
- I、大豆类及坚果<30-50 克
- J、畜禽肉类>50-75 克
- K、畜禽肉类<50-75 克
- L、鱼虾类>50-100 克
- M、鱼虾类<50-100 克
- N、蔬菜类>300-500 克
- O、蔬菜类<300-500 克



P、水果类>200-400 克 Q、水果类<200-400 克

R、谷类薯类及杂豆>250-400 克 S、谷类薯类及杂豆<250-400 克

T、水>1200 毫升 U、水<1200 毫升

十二、您每周进食多少只鸡蛋？

A、1 只或更少 B、2-4 只 C、5-7 只 D、8-10 只 E、10 只以上

十三、您最近两天内（包括今天）每天进食的动物性食物（畜禽类、蛋类、鱼虾类）的份量是：

A、125 克或以下 B、126-225 克 C、225-300 克 D、300 克以上

十四、您最近两天内（包括今天）共进食了几个品种的蔬果：

A、昨天没吃蔬果（跳至十七题） B、1 种 C、2 种 D、3-4 种
E、5 种及以上

十五、您最近两天内（包括今天）蔬果的颜色共有几种：

A、1 种 B、2 种 C、3-4 种 D、5 种及以上

十六、您最近两天内（包括今天）每天进食的蔬果量是多少？

A、不到 300 克 B、301-500 克 C、500~900 克 D、900 克 以上

十七、您认为蔬果的颜色同其营养保健价值有关联吗？

A、不知道 B、没有关联 C、有关联

十八、您能说出几种常见食物的能量数值吗？（kcal/100g）

A、没了解过 B、1~2 种 C、3~5 种 D、5 种以上

十九、您认为以下哪些疾病可能由日常饮食不当引起？

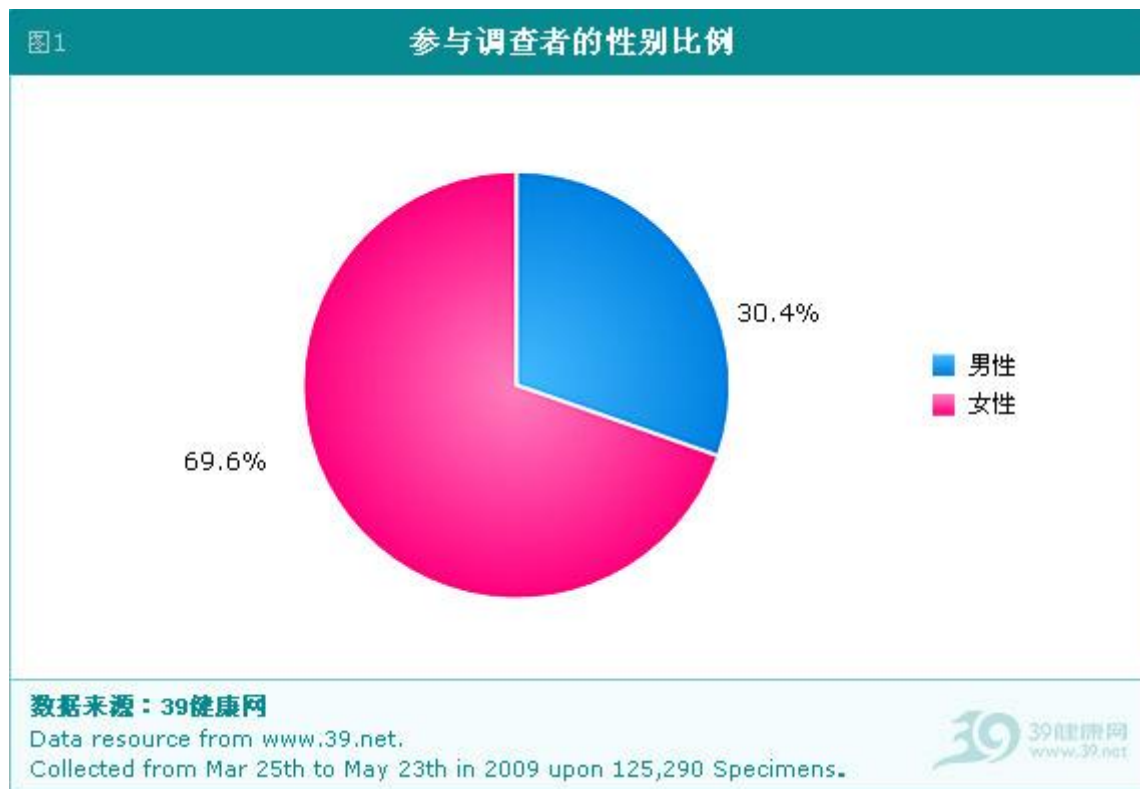
A、高血压 B、高血脂 C、糖尿病 D、心血管疾病 E、胃肠道疾病 F、各类癌症 G、皮肤病 H、口腔疾病 I 妇科病

二十、您有因为饮食不当而导致疾病的经历吗？

A、没有过 B、不清楚原因 C、胃肠道疾病 D、心血管疾病（如冠心病等） E、糖尿病
F、口腔疾病（龋齿等） G、皮肤病（食物过敏） H、其他（填空）

5.7 调研样本性别构成情况

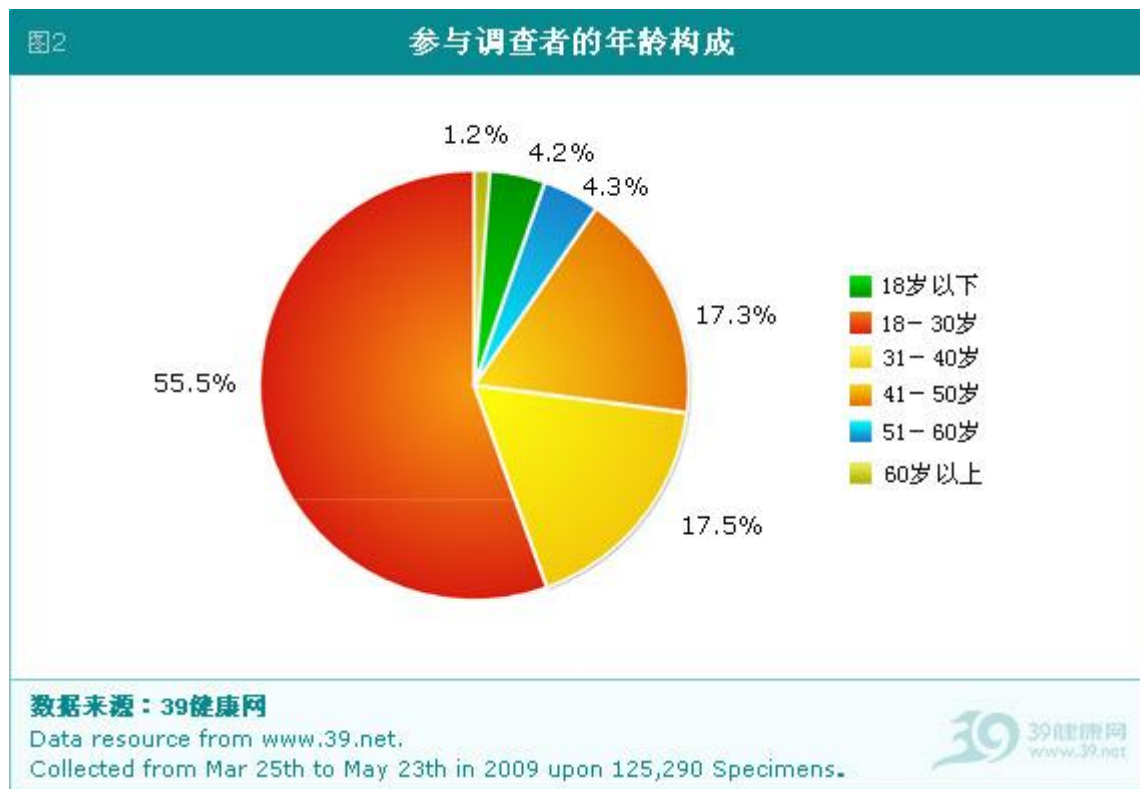
参与本次 2010 中国网民饮食健康调查人群性别状况分别如下：（图 1）



参与本次 2010 中国网民饮食健康调查人群中，男性占 30.4%，女性占 69.6%，网民性别无明显的偏向性。

5.8 调研样本年龄构成情况

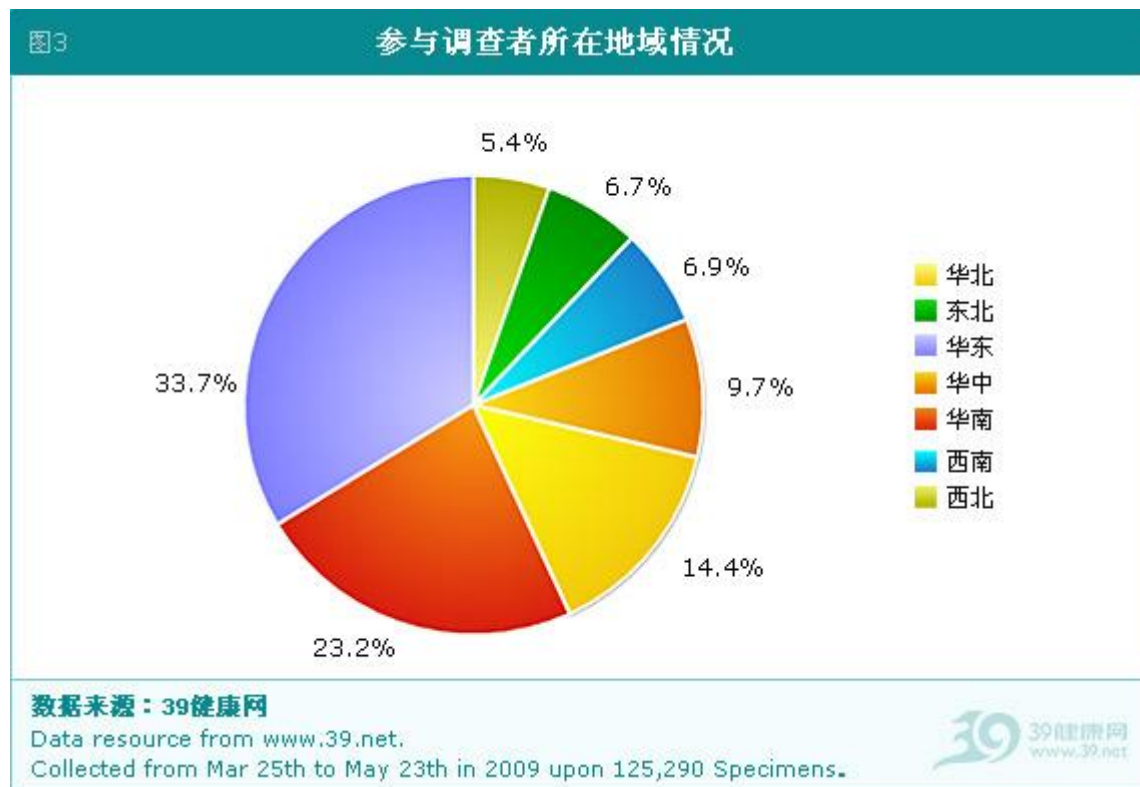
参加本次中国网民饮食健康调查人群的年龄状况分布如下（图 2）：



参与本次调查的人群中，18岁以下的占4.2%，18-30岁的占55.5%，31-40岁占17.3%，41-50岁占17.3%，51-60岁占4.3%，60岁以上占1.2%，年龄符合中国网民年龄特点，以18-30岁人群为主。

5.9 调研样本地域构成情况

参加本次中国网民饮食健康调查人群的地域构成状况分布如下（图 3）：

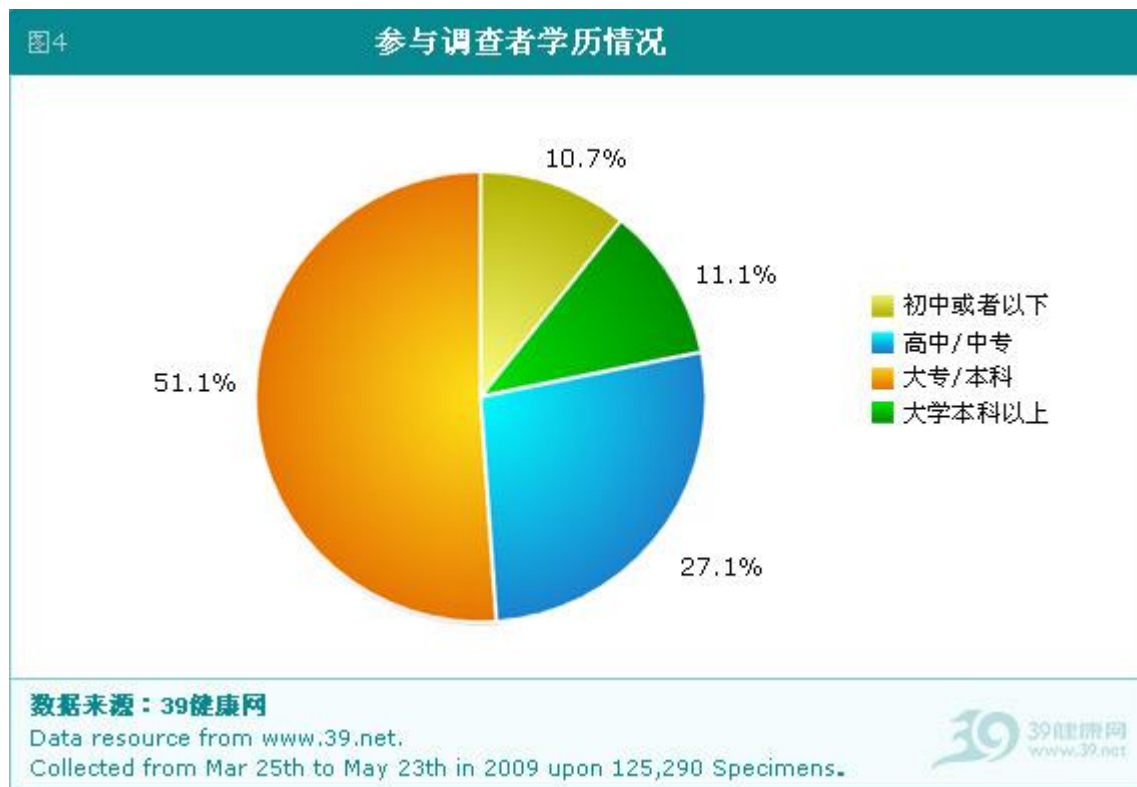


根据全国省份分布状况将我国分成 7 大区域，分别是华北地区，包含有北京，天津，河北，山西，内蒙古四个地区；东北地区，包含有辽宁，吉林，黑龙江三个省份；华东地区，包含上海，江苏，浙江，安徽，福建，江西，山东七个地区；华中地区，包括河南，湖北，湖南三个地区；华南地区，包括广东，广西，海南三个地区；西南地区包括重庆，四川，贵州，云南，西藏四个地区；西北地区，包括陕西，甘肃，宁夏，青海，新疆五个地区。

由于本次调查基于网络进行，所获得的数据均是由网民主动参与投票，因此，本次中国网民饮食健康调查人群地域分布与网民地域分布有一定的关系。在总有效样本数中，华北地区占 14.4%，东北地区占 6.7%，华东地区占 33.7%，华中地区占 9.7%，华南地区占 23.2%，西南地区占 6.9%，西北地区占 5.4%。

5.10 调研样本学历构成情况

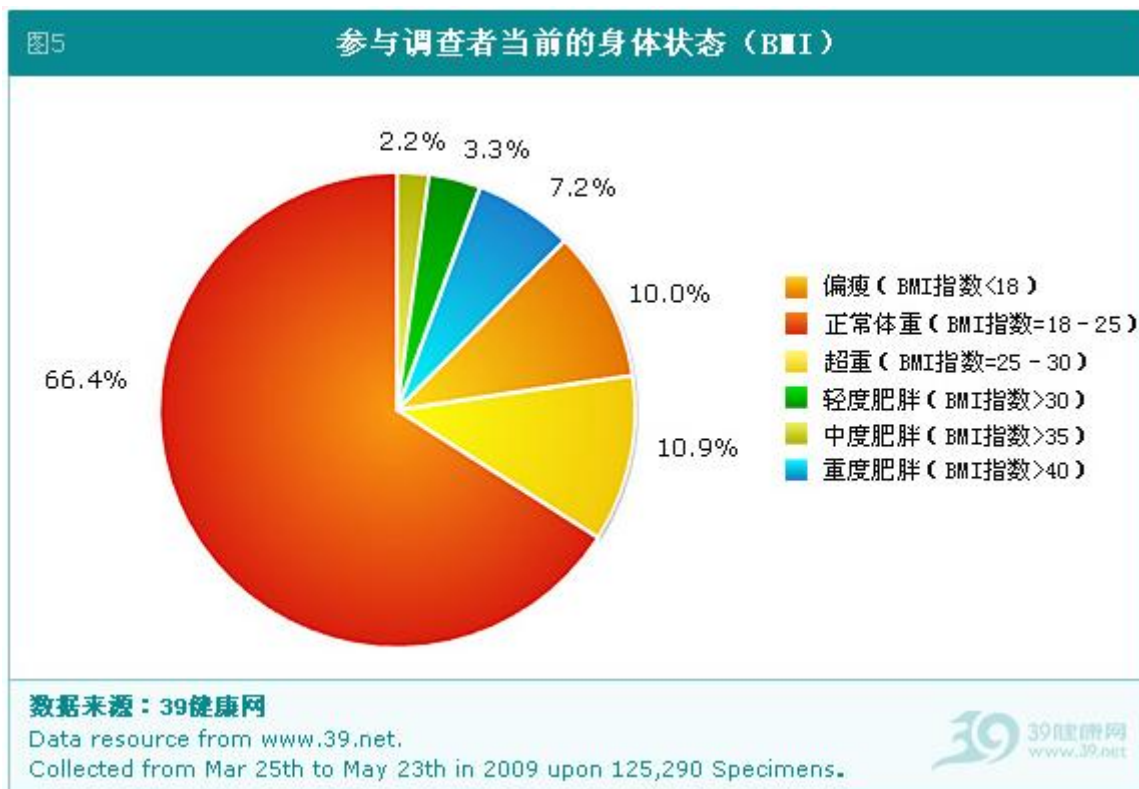
参加本次中国网民饮食健康调查人群的学历构成状况分布如下（图 4）：



参与本次调查的人群学历分布为：初中或以下占 10.7%，高中/中专占 27.1%，大专/本科占 51.1%，大学本科以上占 11.1%。

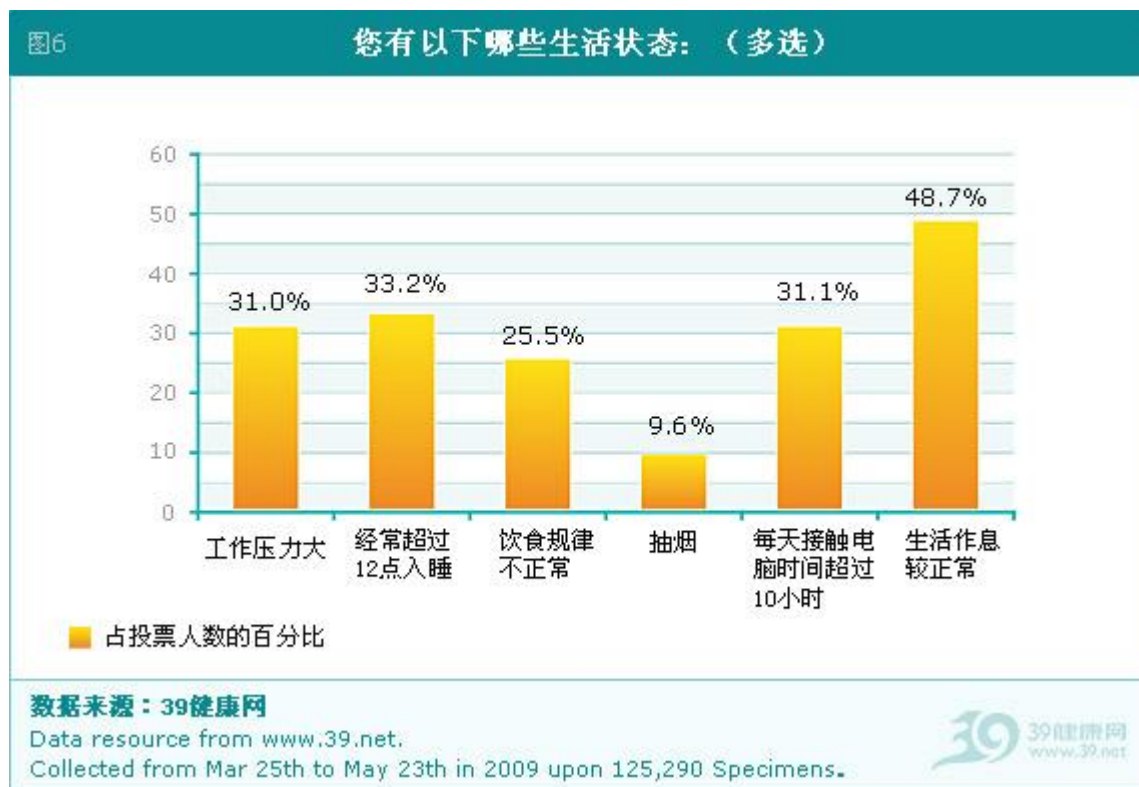
第六章 报告正文

6.1 网民体质指数 (BMI 指数)



在调查的开端，我们设置对网民 BMI 指数测试，务求准确获取本次调查的网民的体质指数，66.4%的网友体重在正常的范围内，超重及各种程度肥胖的网民占总人数的 23.6%。

6.2 网民生活状况



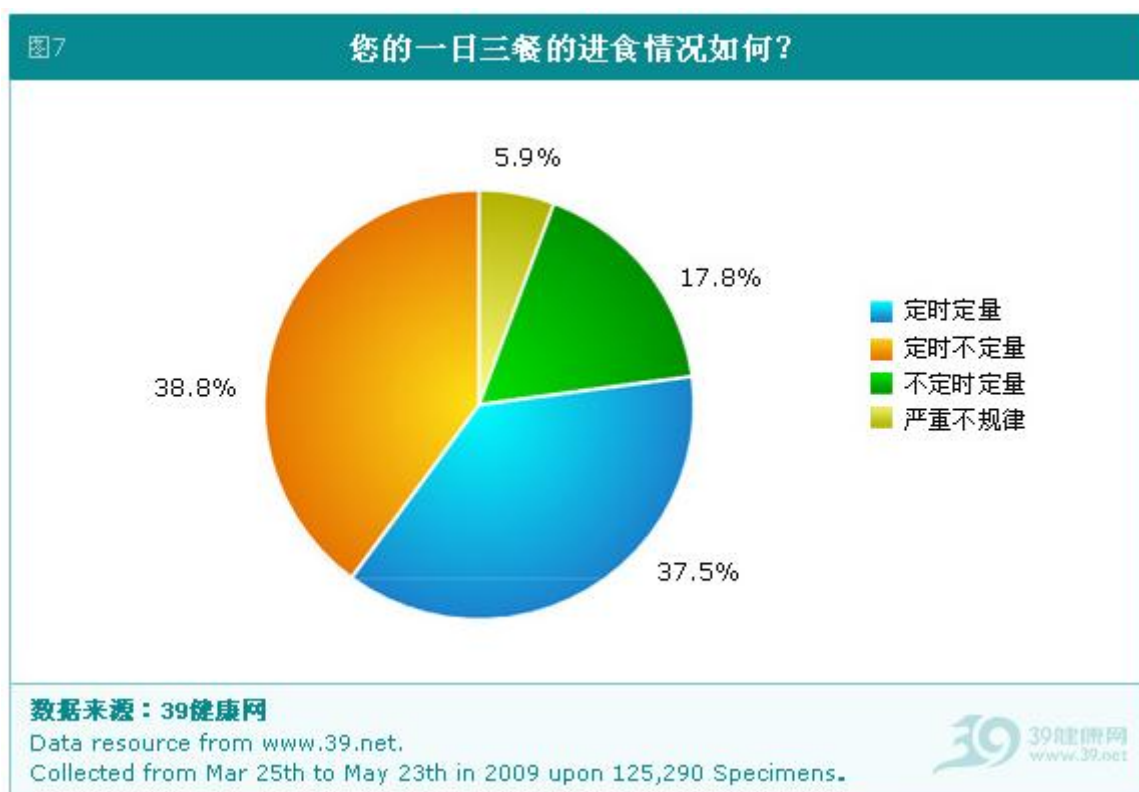
我们对参加本次 2010 网民饮食健康调查的人群进行生活状况的调查，务求分析出生活状态与饮食健康的关系。调查为不定项选择题，网民可在六项日常生活状态中选择自己包含有的生活状况。

如图，占 51.3%的网民有不良的生活习惯（31%的网民处于工作压力大的状况，33.2%的网民经常超过 12 点入睡，25.5%的网民饮食规律不正常，31.1%的网民每天接触电脑时间超 10 小时，9.6%的网民有抽烟习惯），只有 48.7%的网民生活作息正常。

6.3 网民三餐进食情况

6.3.1 网民进餐规律

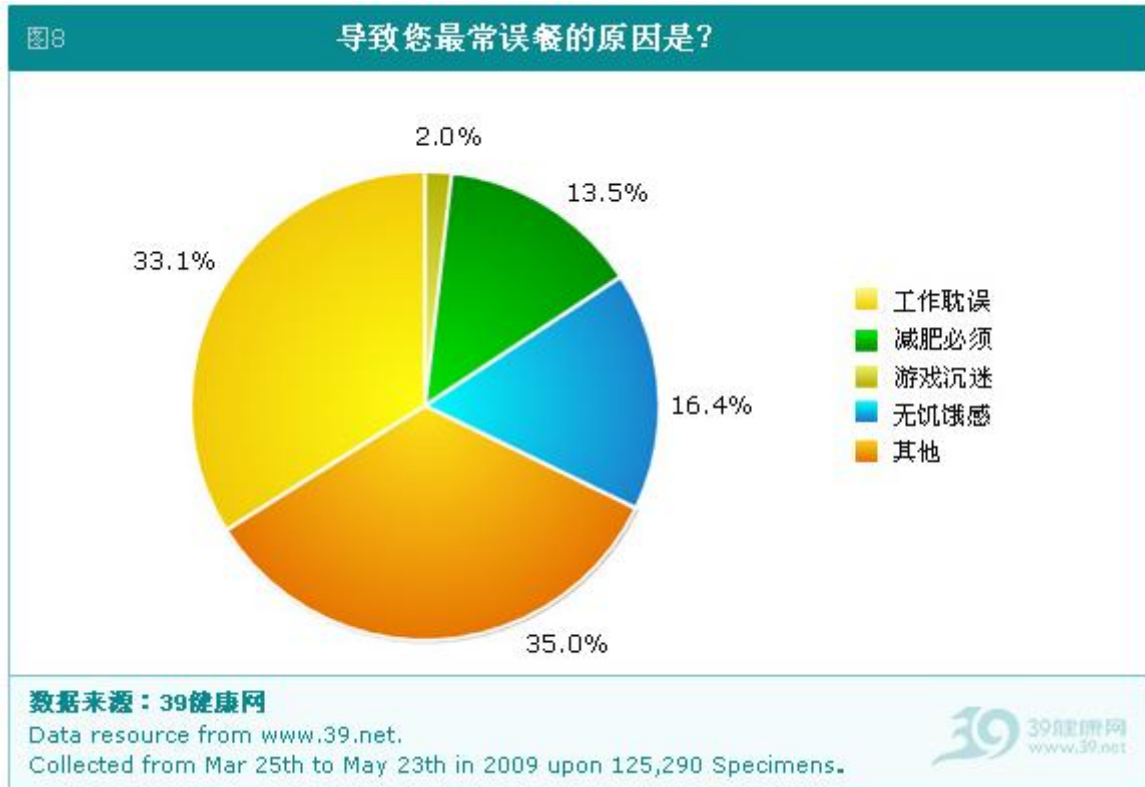
6 成网民日常进餐不规律



随着生活节奏加快，人们对进餐规律越来越随意，殊不知不规律的饮食习惯会为疾病萌生理下伏笔，在本次中国网民饮食健康调查中，6 成多的网友日常进餐不规律，具体表现在时间和数量上，38.8%的网友表示三餐进食定时但不定量，17.8%网友表示进餐时间不确定，5.9%网友更是认为三餐进食规律差，由于各种原因引起的饮食时间和份量不规律均有可能导致如慢性胃炎、结肠炎等消化道疾病。

6.3.2 网民误餐原因分析

工作原因误餐最突出



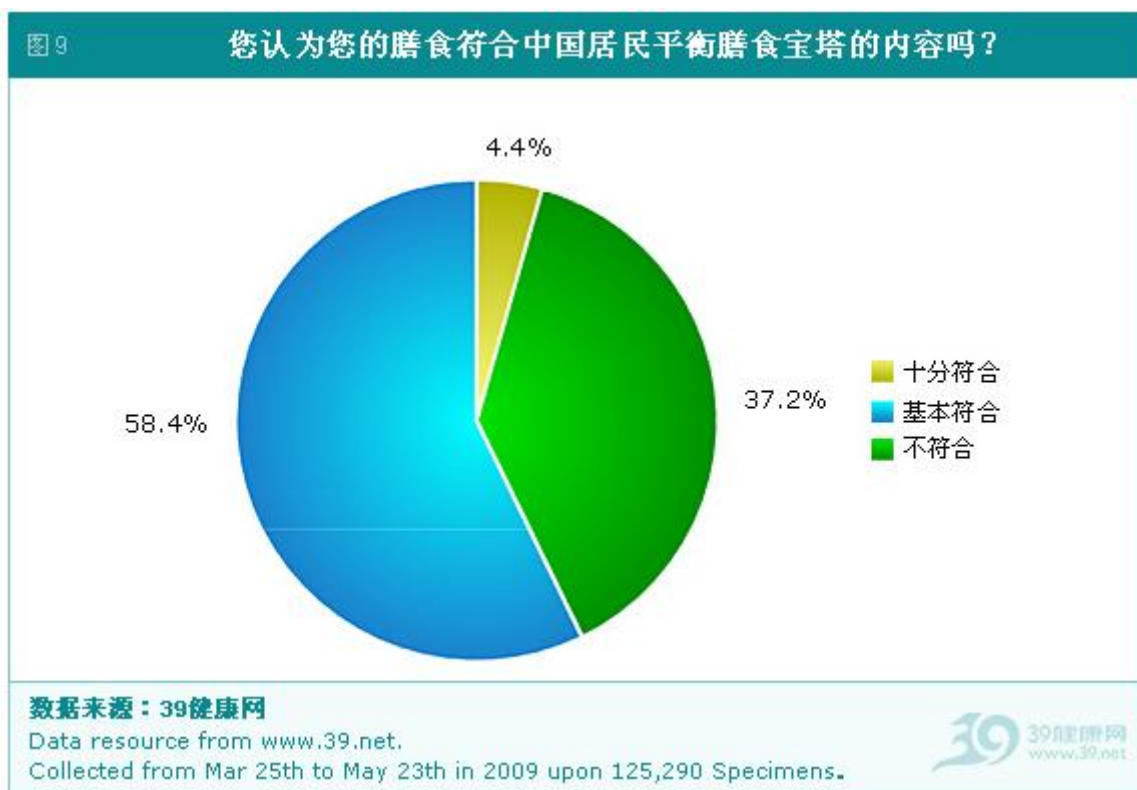
在探求进食不规律的原因中，33.1%网友认为最大的误餐原因是工作耽误，其次是无饥饿感、减肥必须和游戏沉迷。

减肥、工作耽误等原因引起的误餐不仅可引起一系列的胃肠类疾病，长时间误餐甚至有可能引起营养不良、免疫力下降、女性的妇科疾病等不同程度的身体器质病变。

6.4 网民膳食结构状况分析

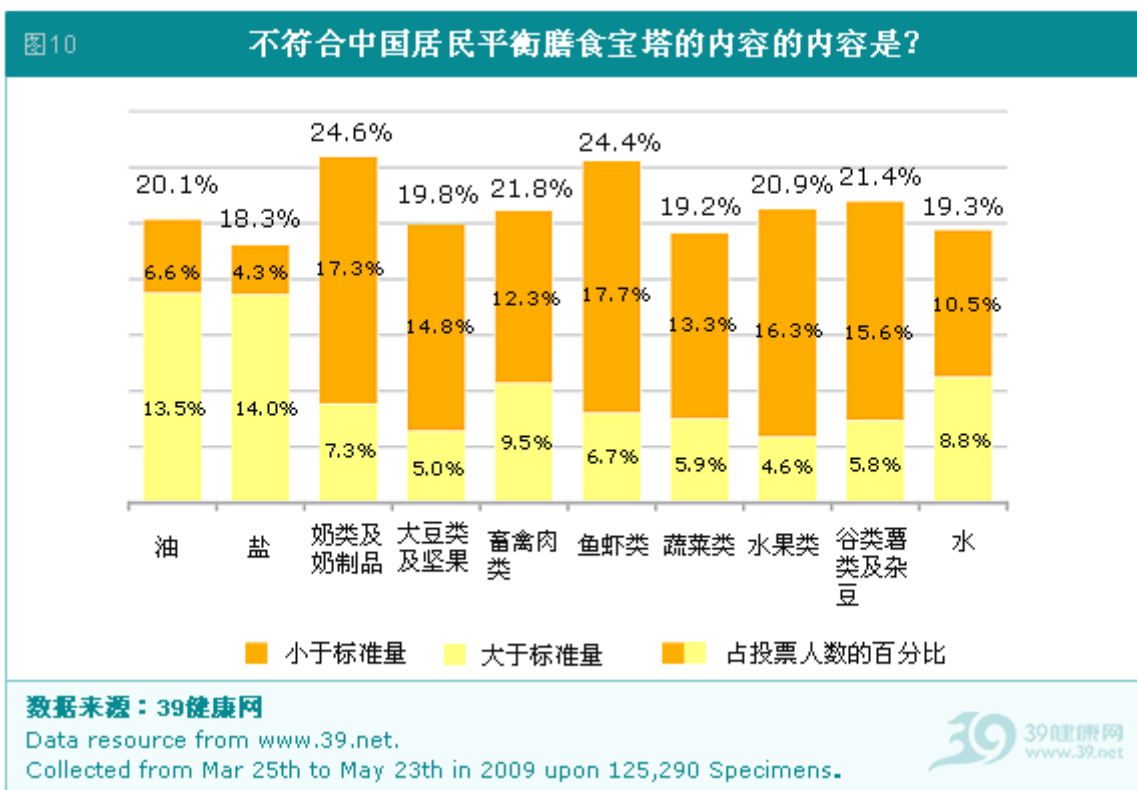
6.4.1 网民膳食结构概况

近四成网友膳食结构不合理



根据《中国居民平衡膳食宝塔》对居民膳食结构的建议，网民通过看图比对自身的饮食情况，仅 4.4% 网友符合该建议的内容，大部分网友认为自身膳食基本符合，38.4% 的网友认为不符合。

6.4.2 网民膳食结构偏好

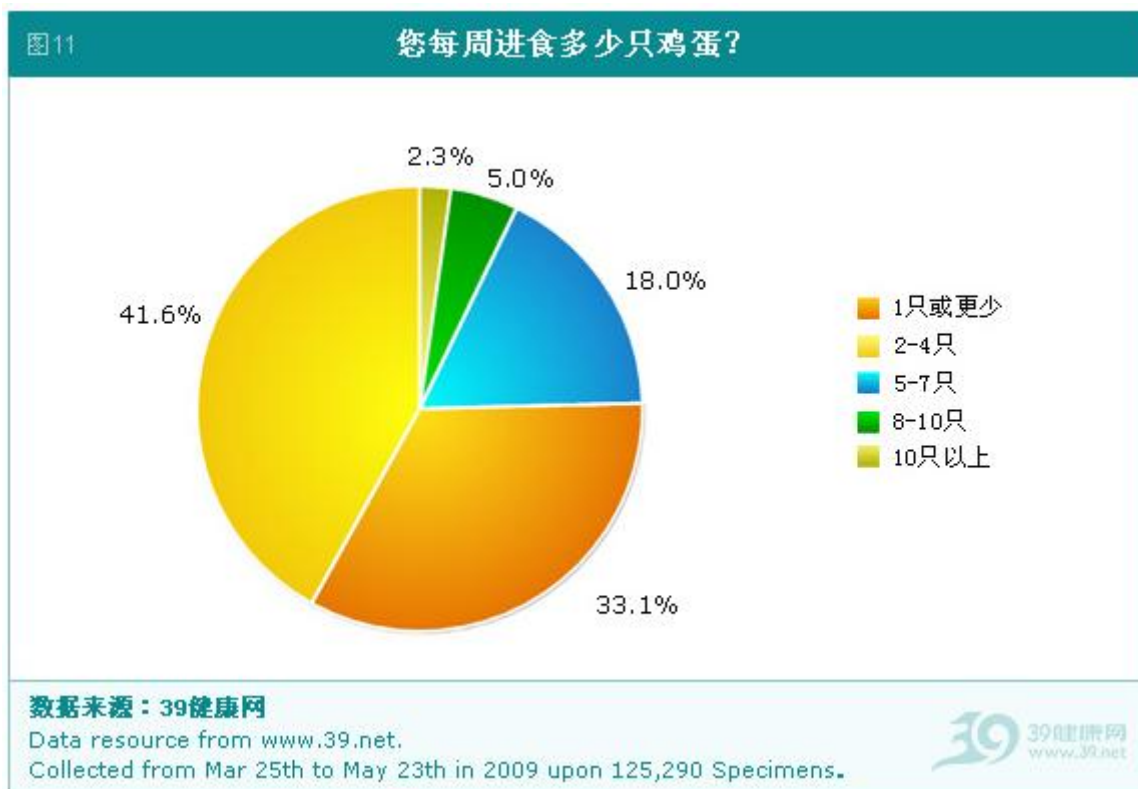


根据《中国居民平衡膳食宝塔》的膳食建议，日常进食的10种最常见食物均有标准的摄入量予以恒定膳食结构的合理性，最终判断个体进食的食物是否足够身体所需，摄入过量或不足均有引致身体疾病的危险，因此，对自身认为不符合《中国居民平衡膳食宝塔》网友中，我们对这部分网友进行一个细致的饮食偏好的选择，务求详尽了解网友膳食结构不合理的原因。

本题为不定项选择题，网友可通过多选和单选进行选择，但小于标准和大于标准只允许选择一次。在这10类食物当中，奶类及奶制品在网民膳食营养结构中表现最为不合理，达24.6%，17.3%的网友摄入量小于标准量，其次是鱼虾类，蔬果、谷类薯类杂豆，大豆。而明显大于标准量的食物是油和盐，油盐过量摄入有可能引起心血管的疾病，如高血压、冠心病等。

6.5 网民鸡蛋进食情况

鸡蛋进食误区大，近八成网友每天不足一只鸡蛋

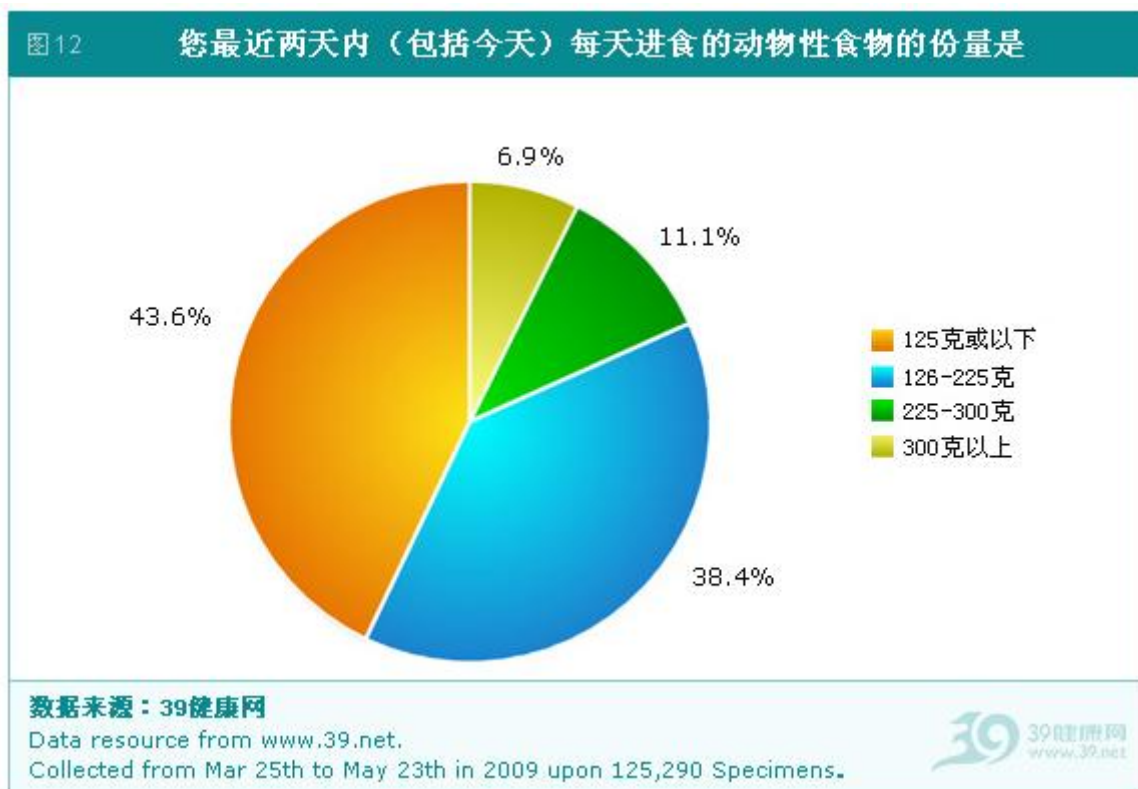


在饮食误区中，鸡蛋进食的误区最为突出，误认为鸡蛋含有高胆固醇易引起肥胖、冠心病等疾病，其实不然，正常人每天吃一个鸡蛋对血清胆固醇浓度不会有大的影响，不吃鸡蛋或只吃蛋清、不吃蛋黄，可能失去很多必需的营养素（维生素A、D、B2、E、钙、磷、硒、卵磷脂等），本次调查中显示，一周进食5只或更多鸡蛋的网友仅占25.3%，一周进食1只鸡蛋不足的用户达33.1%。

近年来，养生理论泛滥，各式各样的饮食建议、饮食知识充斥网民的日常生活，网民失去对正确知识的判断与认知，错误的饮食理论非但不可改善身体环境，反之会成为疾病的根源，因此，树立正确的饮食态度，培养良好的饮食习惯至关重要。

6.6 网民动物性食物进食状况

大部分网民动物性食物摄入不适量

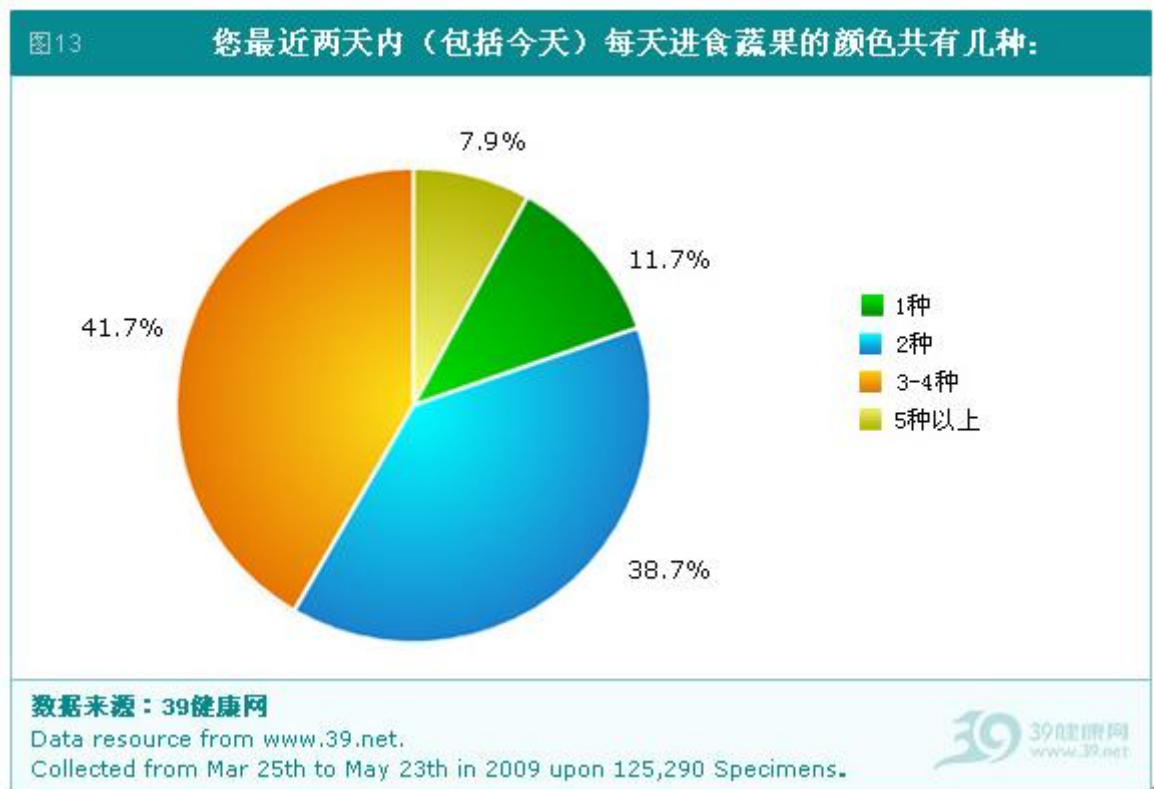


根据《中国居民平衡膳食宝塔》指出，鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天标准应该吃 125g~225g（鱼虾类 50g~100g，畜、禽肉 50g~75g，蛋类 25g~50g），调查可见，38.4%的网民动物性食物摄入量符合该建议，6.9%的网民每天进食 300 克以上动物性食物，过多地摄入不仅会引起过重、肥胖等身体问题，更重要的会导致冠心病、高血压等不同程度的疾病。

6.7 网民蔬果进食状况

6.7.1 蔬果颜色进食种类

六成网民进食蔬果颜色数量为 2 种或以下

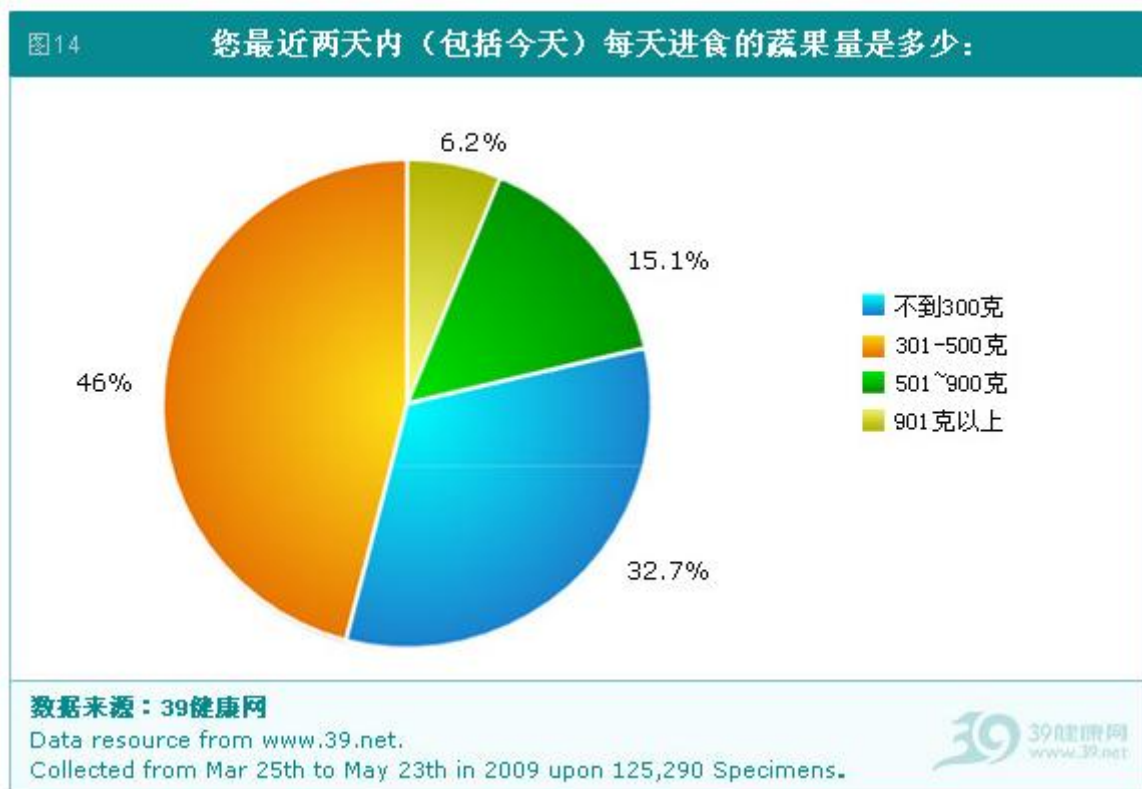


关于蔬果的颜色，在最近两天里，你记得自己吃过多少种吗？11.7%的网民表示只进食 1 种，38.7%的网民蔬果摄入有两种颜色的，3-4 种的网民有 41.7%，5 种或更多只有 7.9%。

根据《美国饮食指南》建议每日人均需摄取 5-13 份品种及色彩丰富的蔬果，由调查可见，9 成网民蔬果颜色进食种类均未达到标准，颜色摄入单一，9 成以上的网民达不到 5 种或以上的标准。研究表明，不同颜色的蔬果所含有丰富的植物营养素，对身体健康有着不同的作用，例如，红色蔬果含有丰富的番茄红素可保护细胞；橙黄色含有丰富的 β -胡萝卜素可抗氧化，白色的蒜素能增强免疫力等。因而，除了注意蔬果的摄入量之外，摄食不是吃了就好，吃得蔬果进食的颜色多样化也是保持身体健康的关键。

6.7.2 网民蔬果进食量

网民蔬果摄入量严重不足

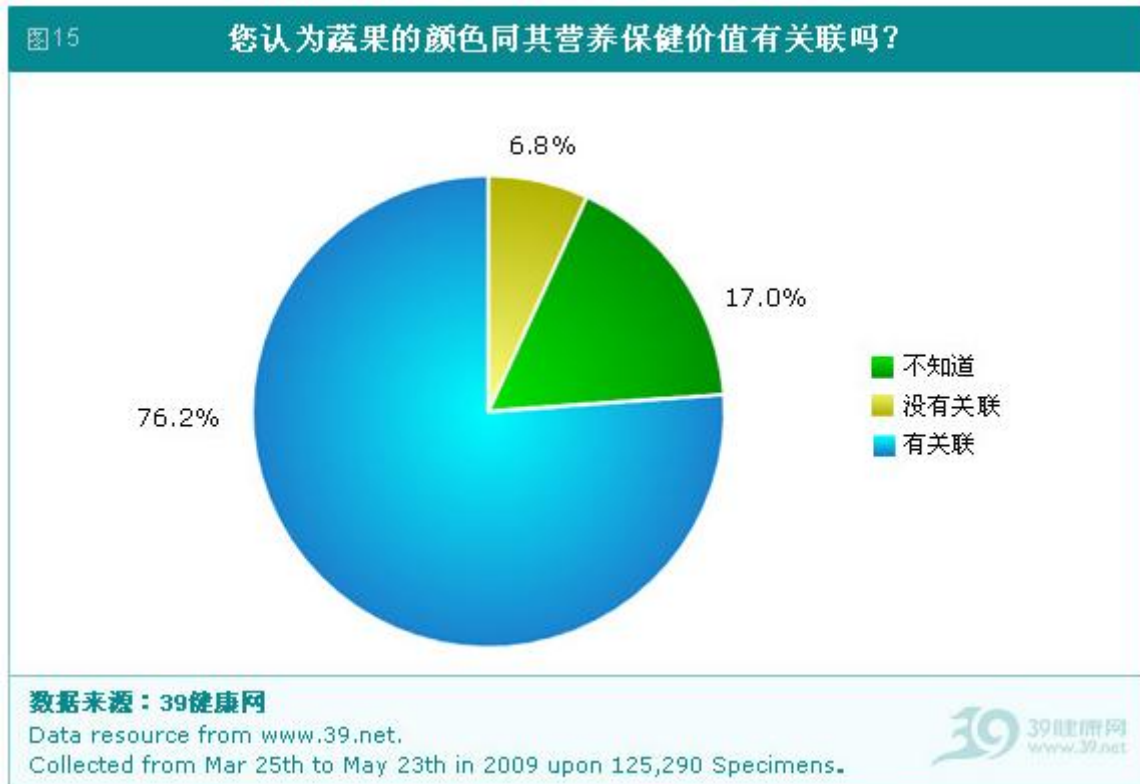


在问及网民对最近两天进食蔬果总量进行评估时，不到300克的占32.7%，301-500克占46.0%，501-900克占15.1%，901克以上仅占6.2%。

根据《中国居民膳食指南》所建议每人每日的蔬果摄入量标准为500-900克，由调查可见，昨日蔬果进食量在500克以上的网民只占了总人数的21.1%。进食蔬果总量不到500克的人数占总量78.7%，说明总体摄入量不足，已成为目前网民蔬果摄入基本状况。

6.7.3 蔬果颜色与营养保健价值的关联

网民普遍认为蔬果颜色与其营养保健价值有关联

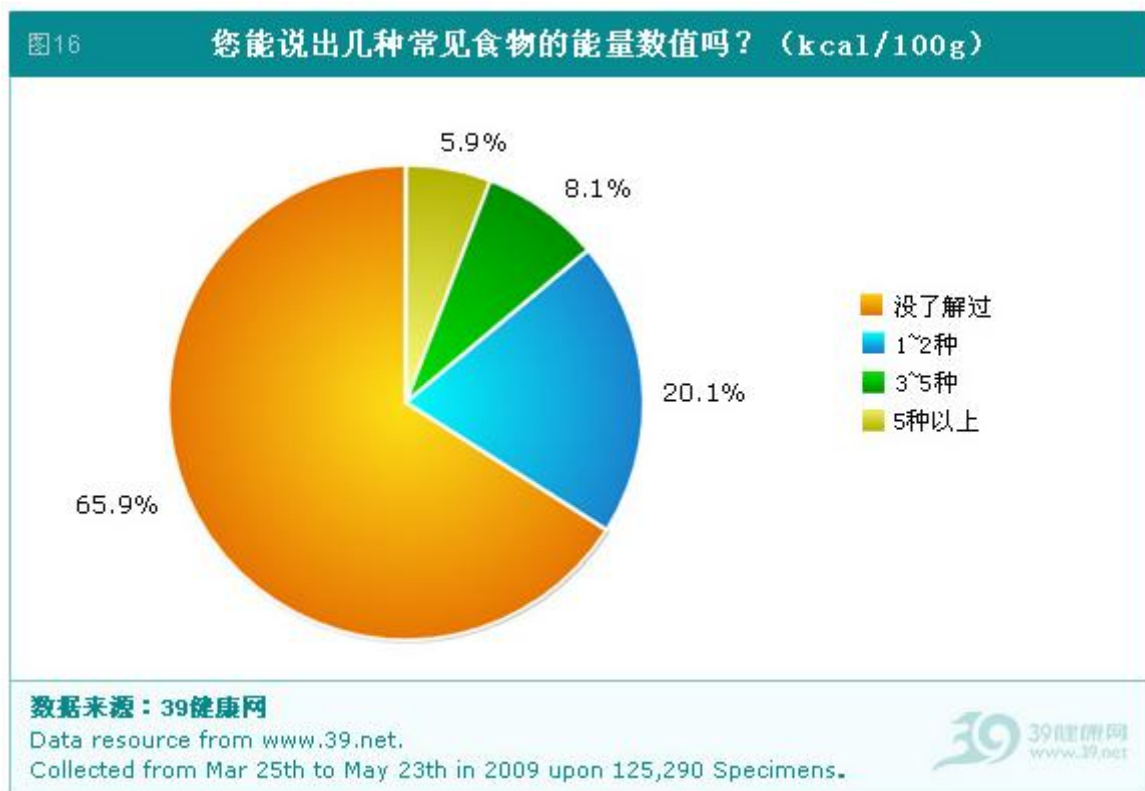


在问及网民认为蔬菜水果的颜色同其营养保健价值是否有关联时，76.2%的网民给予了肯定的答案，而否定这一说法的网民数占6.8%，17%网民对这一说表示不知道。

调查可见，网民普遍认为蔬果颜色与其营养价值有关联，但是在日常生活中，由于受到工作压力，生活不规律等事件的影响，人们往往会忽视蔬果营养价值，进而忽视营养价值与蔬果颜色的关联。

6.8 网民对食物能量数值认知

绝大多数网友对食物热量不关心



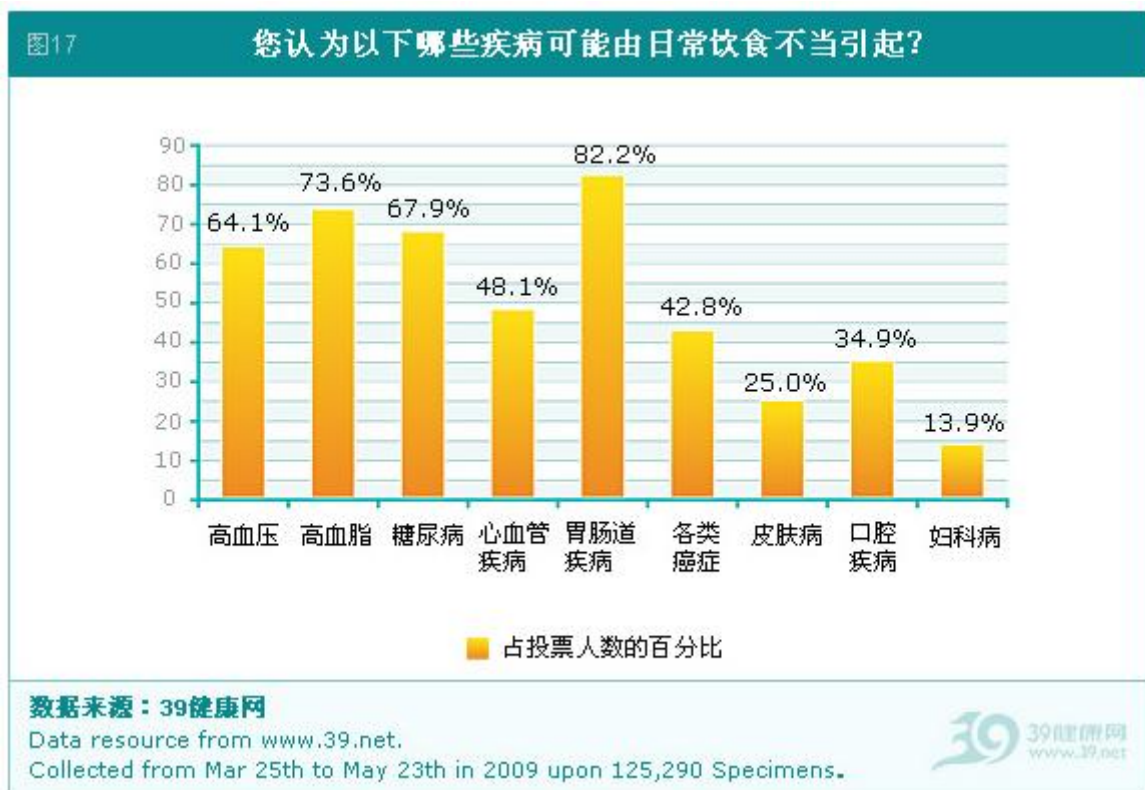
我们日常进食食物种类有上百种之多，但在问及网民对目前进食的食物热量数值了解时，65.9%网民表示没有了解过并不能说出常见食物的能量数值，20.1%对1~2种食物的能量值有了解，8.1%网民能道出3~5种食物能量数值，而能说出5种以上的网民仅有5.9%。

由此可见，网民对食物认知程度不足，在日常饮食中，没有过多地关注食物能为身体提供的营养素与能量。

6.9 网民对饮食与疾病的认知

6.9.1 网民对饮食与疾病关联认知

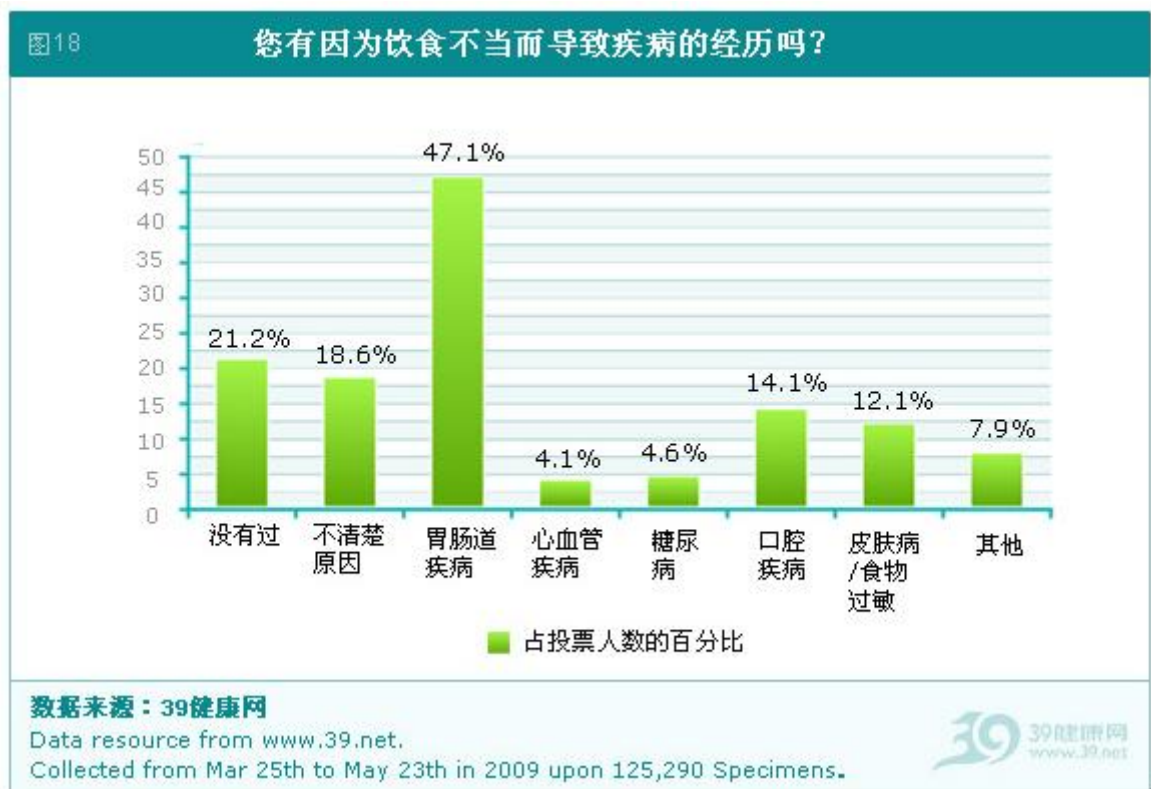
网民对饮食引起的疾病认知程度不足



所谓“病从口入”，不健康的饮食习惯导致疾病的案例比比皆是，该选题为不定项选择，旨在调查网民对饮食不当可引起的疾病的认知，82.2%的网民认为饮食不当可引起胃肠道疾病，其次是高血脂、糖尿病，高血压，而皮肤病、妇科病、各类癌症等疾病较少网友提及，其实，这些种类的疾病均有可能由饮食不当引起，网民们需加强重视与关注。

6.9.2 网民由饮食引起疾病经历

网民认为半数胃肠道疾病由饮食引起



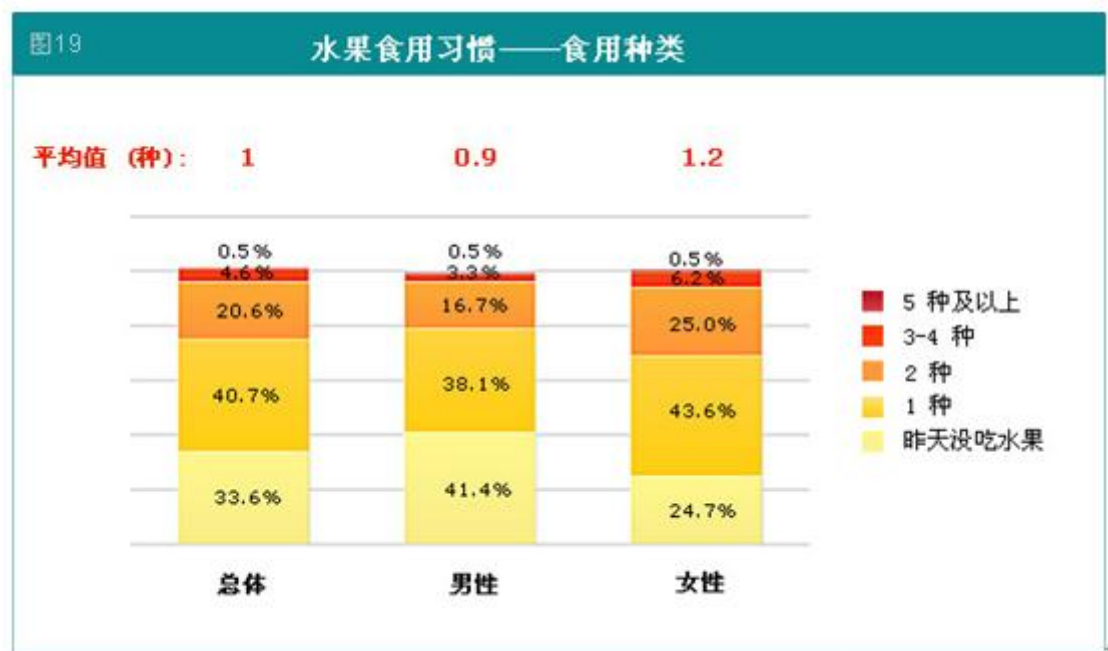
提到饮食引起的疾病，网民疾病就能联想到例如腹泻、腹痛、胃炎等胃肠道的疾病，在问及网民是否有过饮食引起的疾病时，近5成网民曾因为饮食不当引起的胃肠道疾病，而其他疾病如皮肤病、食物过敏、口腔疾病、糖尿病、心血管疾病等均有网友提及。

第七章 数据分类对比分析

7.1 分性别数据对比分析

7.1.1 水果食用习惯

超过三成被访者没有食用水果



调查数据显示,约34%的人没有吃水果,其中男性被访者不吃水果的比例更高,超过4成;即使在进食水果的人群当中,约84%的人每日水果食用量仍低于每日最低推荐量200克。

7.1.2 蔬菜食用习惯

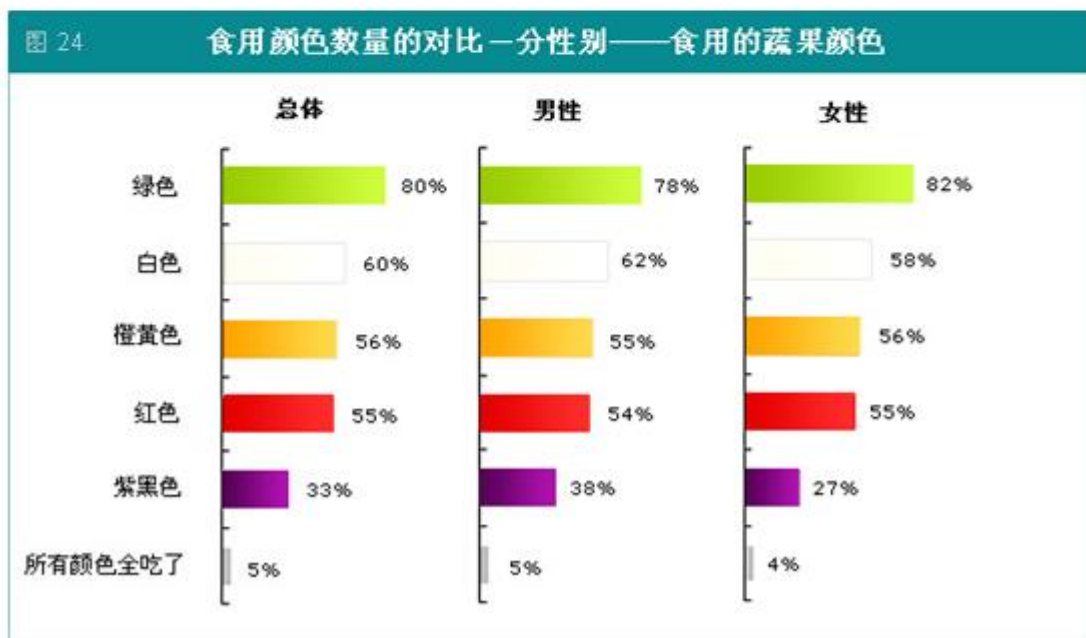
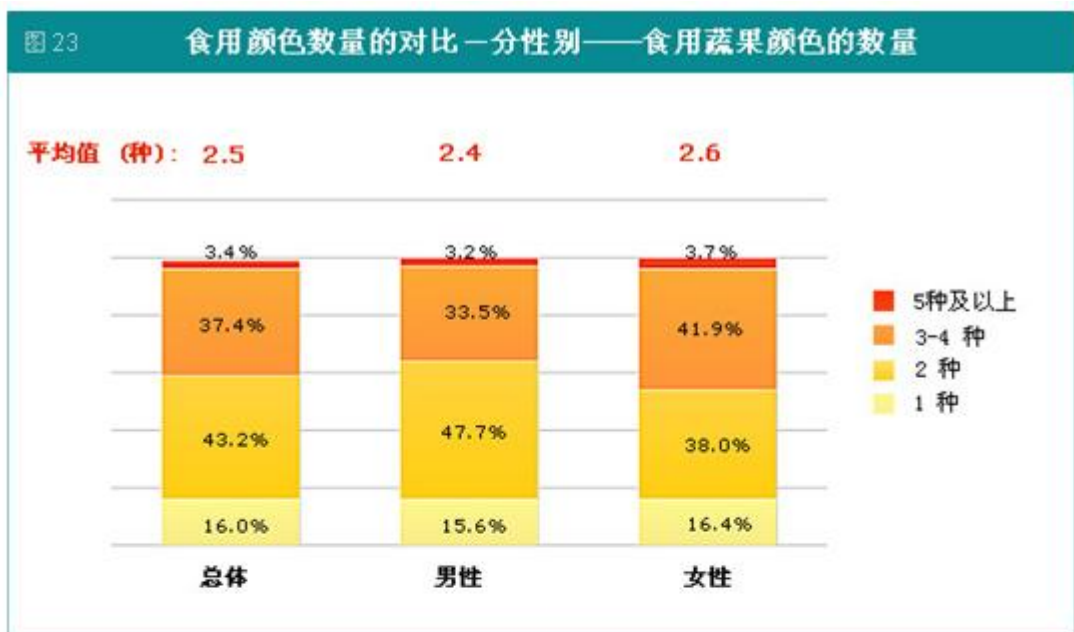
食用蔬菜者当中近半数人食用量少于 300 克



被访者当中，约 96% 的人有食用蔬菜；在食用者中，近半数人的蔬菜食用量少于每日最低推荐量 300 克。

7.1.3 食用蔬果颜色数量对比

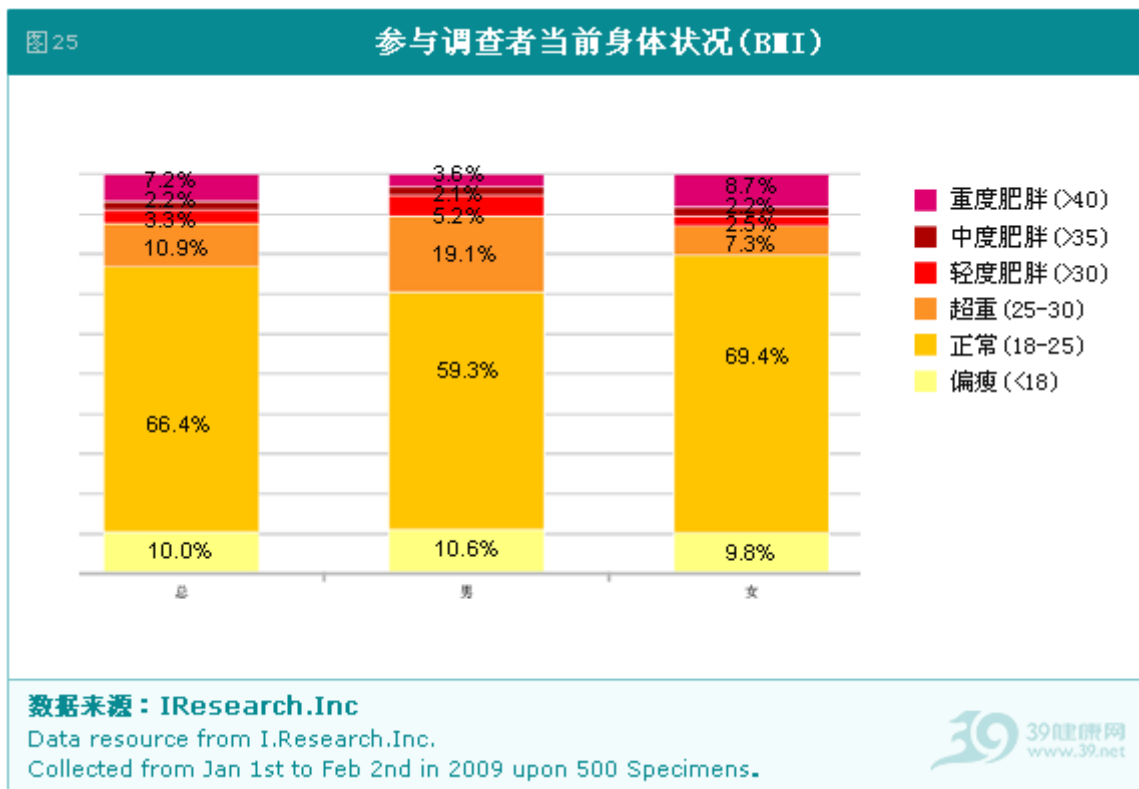
仅有 3% 的被访者食用“5 种以上颜色”的蔬果



就颜色而言，能吃到“5 种以上颜色”蔬果的人只占 3.4%；被访者进食蔬果颜色比较单一，以绿色蔬果为主，而他们较少食用到紫黑色（5 种颜色分别为红色、橙黄色、绿色、白色、紫黑色）蔬果。

7.1.4 当前体质指数(BMI)对比

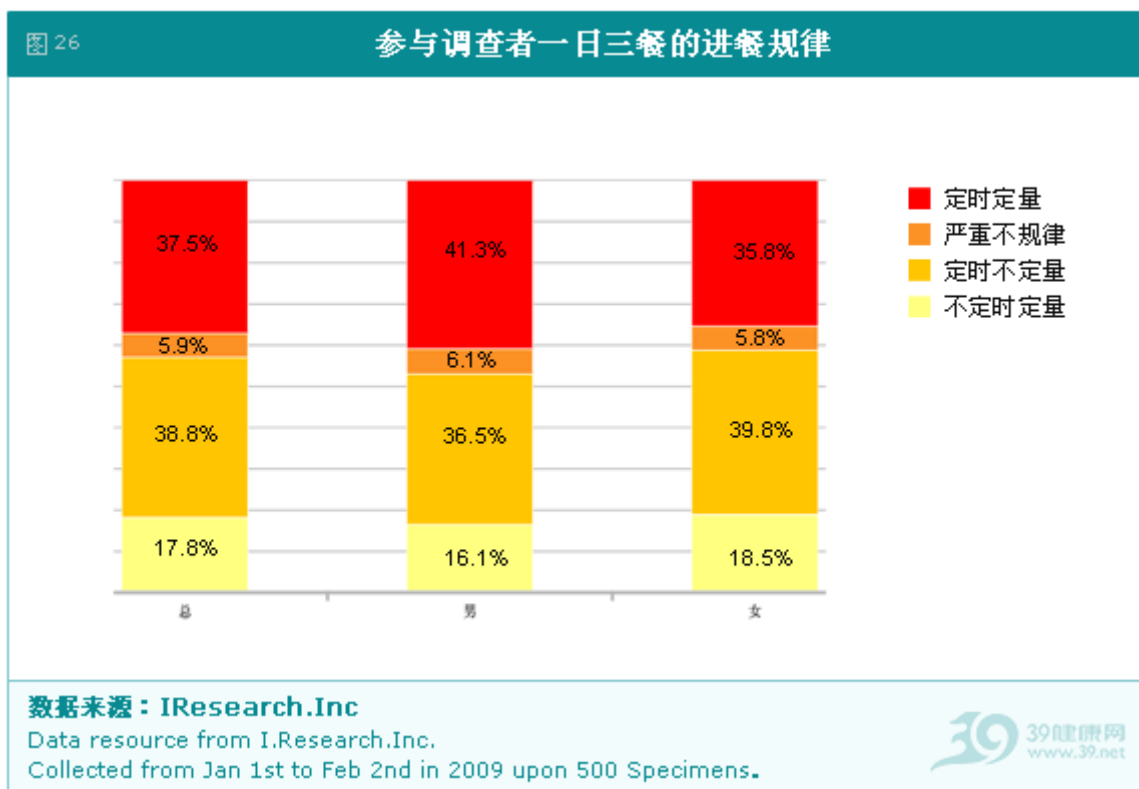
三成被访男性 BMI 指数偏高 (BMI>30)



BMI 是评估体重与身高比例的重要指数。体质偏瘦的人群中，男性和女性被访者比例都占 1 成左右；正常体质的女性比男性高出一成，接近 70%；有三成男性被访者 BMI 超重，而女性被访者 BMI 超重则有两成左右。

7.1.5 一日三餐进餐规律对比

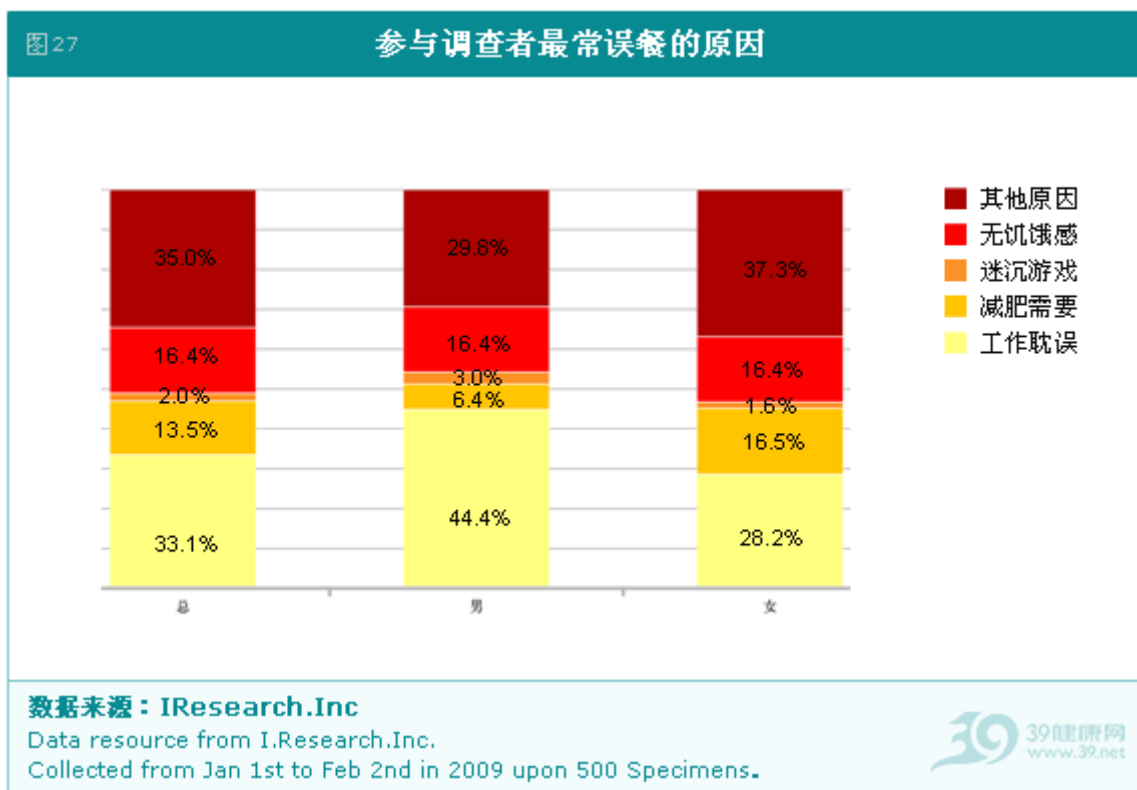
超过六成被访者日常进餐不规律



调查结果显示，无论是男性还是女性，进餐不规律都体现在定时不定量。定时定量进餐的男性被访者占 41.3%，比被访女性高出 5.5%。5.9%网友更是认为三餐进食严重不规律，这是导致慢性胃炎、结肠炎等消化道的疾病最大原因。

7.1.6 最常误餐的原因对比

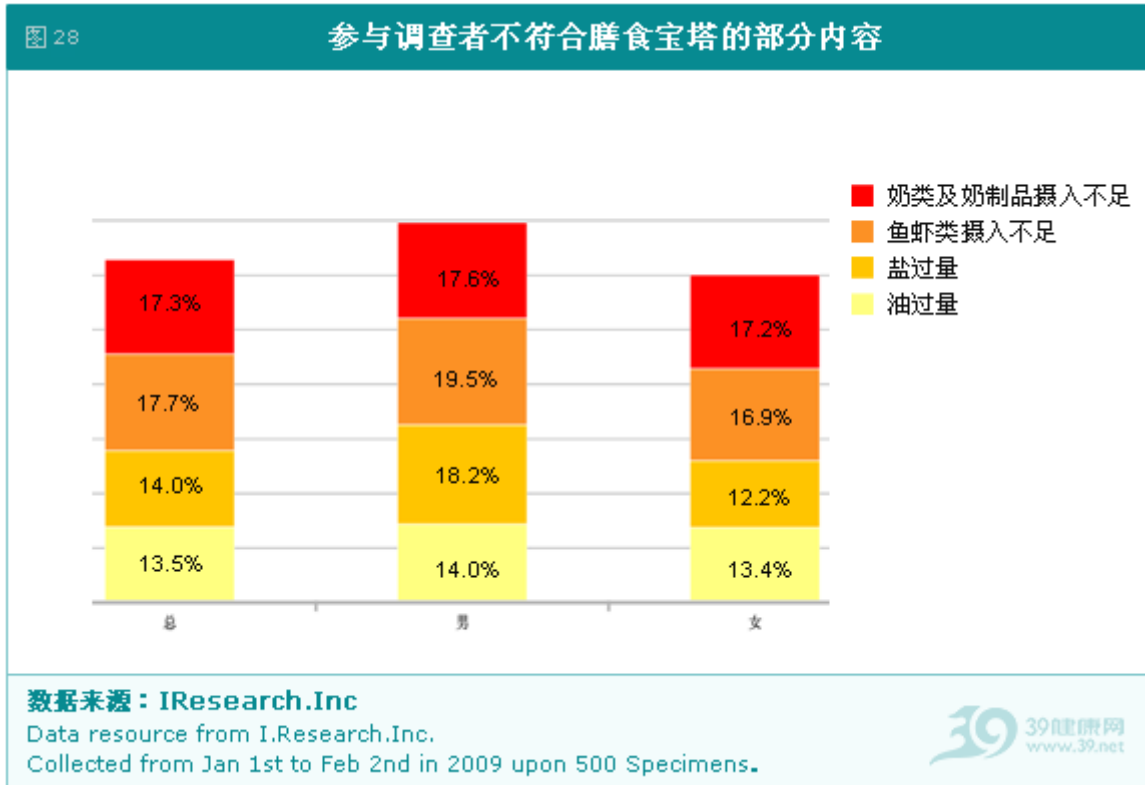
工作耽误成最常误餐的主要原因



44.4%男性受访者最常误餐原因是工作，比受访女性高出 16.2%，跟工作中男性占主导地位有一定的关系；因减肥需要而导致误餐，主要以女性人群为主，占 16.5%。信息泛滥，减肥产品铺天盖地的宣传，爱美的女性多少受到广告的影响，但正常饮食跟减肥是没有太大联系的。

7.1.7 网民膳食偏好对比

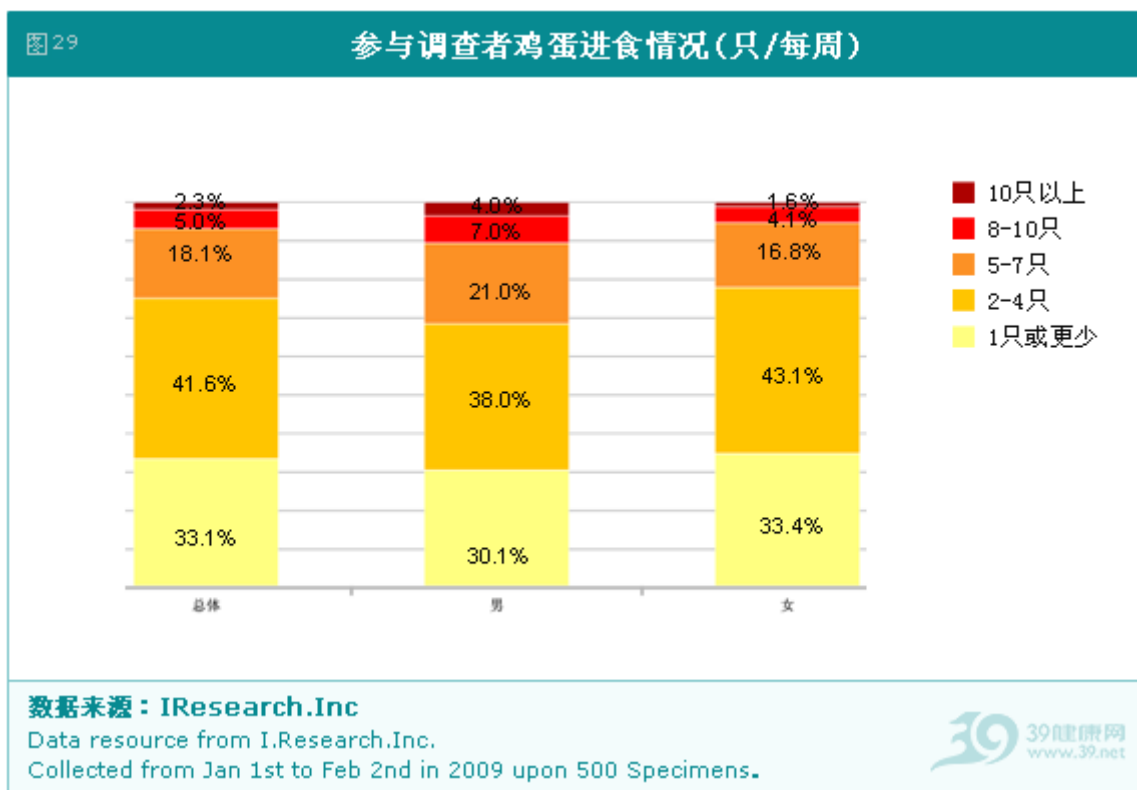
男性鱼虾类摄入不足，油盐摄入过量更为严重



从受访调查数据中抽取 4 项最为不合理的膳食偏好作对比，奶类奶制品和鱼虾类摄入不足的情况男性比女性更多；油盐过量摄入有可能引起心血管的疾病，如高血压、冠心病等，在油盐摄入过量的比例中，男性明显占有更大的比例。

7.1.8 鸡蛋进食情况对比

男性每周进食鸡蛋数量比女性多

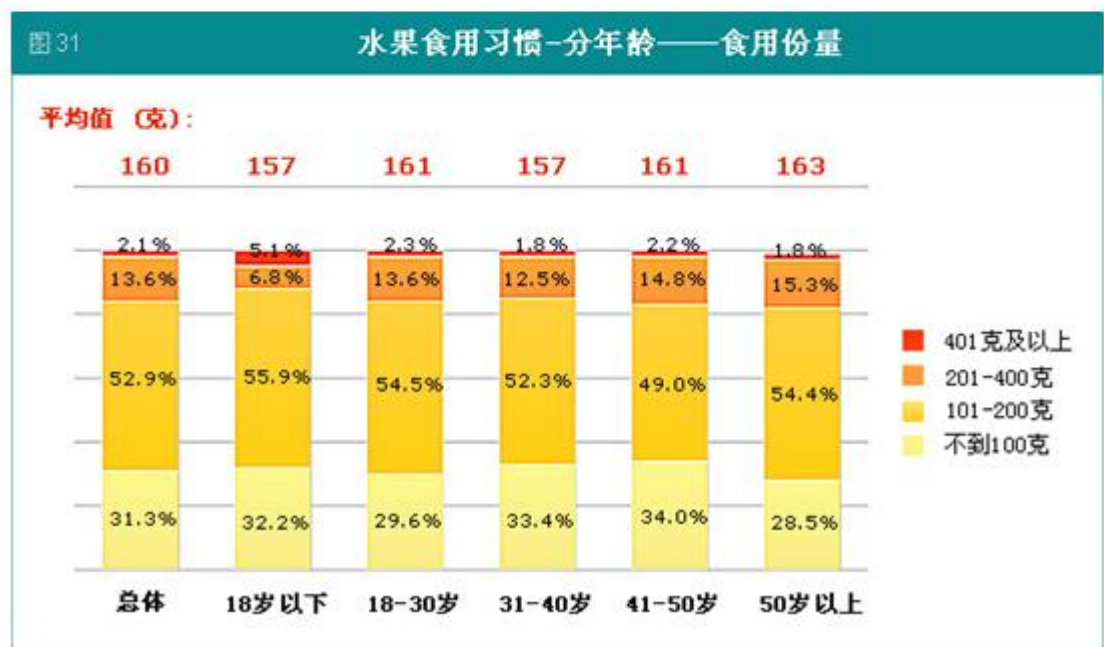
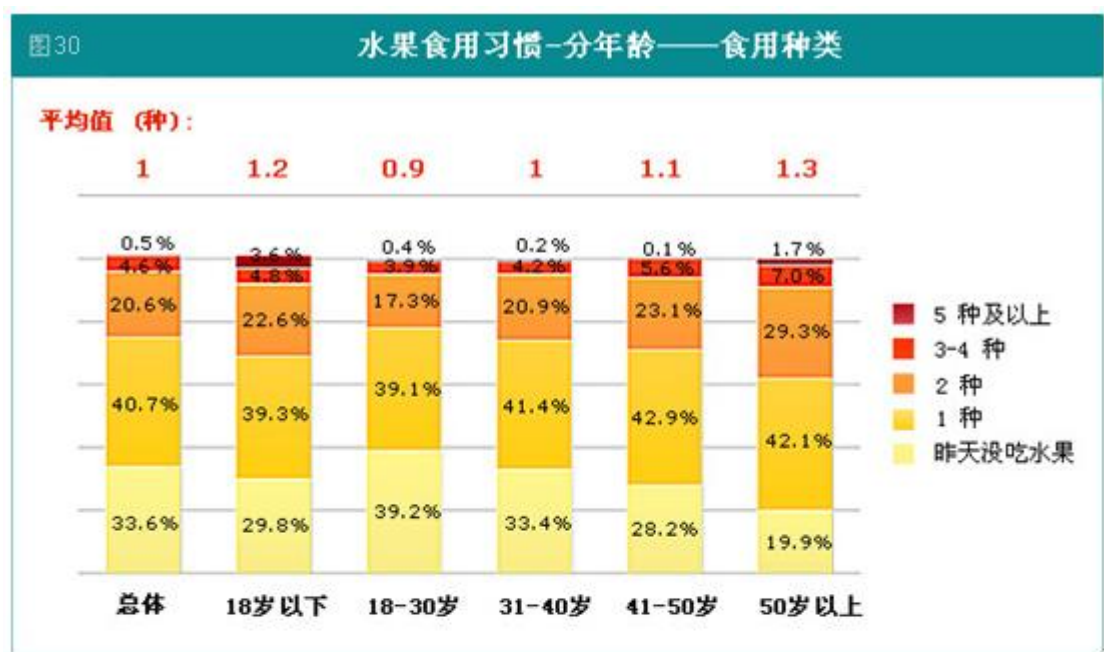


调查中显示, 被访男性每周进食鸡蛋数量明显比女性多, 每周进食鸡蛋 5 只以上的占有 32.0% 多, 而被访女性只有 22.0%。被访男性一周进食鸡蛋不足 4 只占 68.1%, 而被访女性则达 76.5%。不吃鸡蛋或只吃蛋清不吃蛋黄, 可能失去很多必需的营养素(维生素 A、D、B2、E、钙、磷、硒、卵磷脂等)

7.2 分年龄段数据对比分析

7.2.1 水果食用习惯

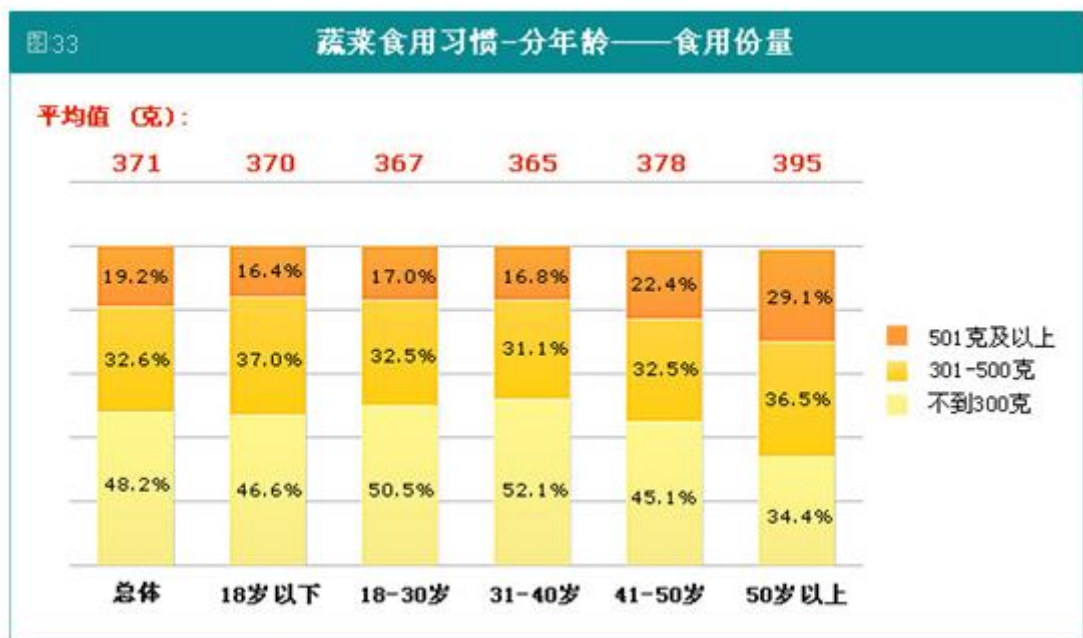
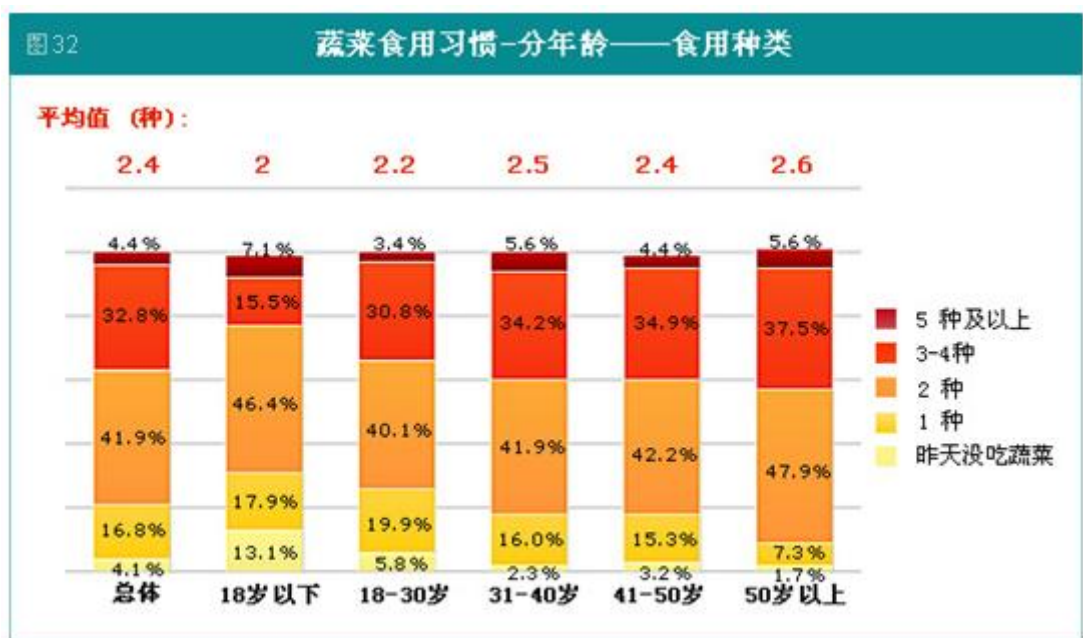
18-30 岁段的被访者当中接近 4 成的人不吃水果



分不同年龄段来看，18-30 岁段的人当中有接近 4 成（39.1%）的人不吃水果，这个比例是各年龄段中最高的；不同年龄段的人在水果食用份量上没有差异。

7.2.2 蔬菜食用习惯

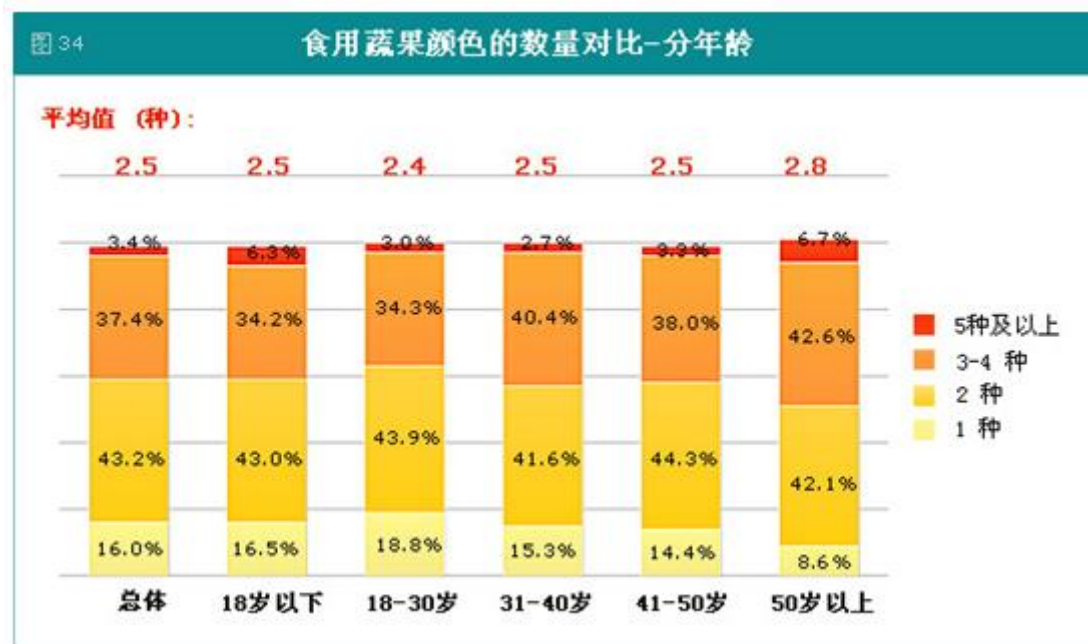
18岁以下不食用蔬菜的比例明显高于其他年龄段



调查数据显示，18岁以下青少年不食用蔬菜的比例明显高于其他年龄段。蔬菜食用份量上各个年龄段的差异不大，蔬菜进食量在中老年段显然偏高。

7.2.3 食用蔬果颜色数量对比

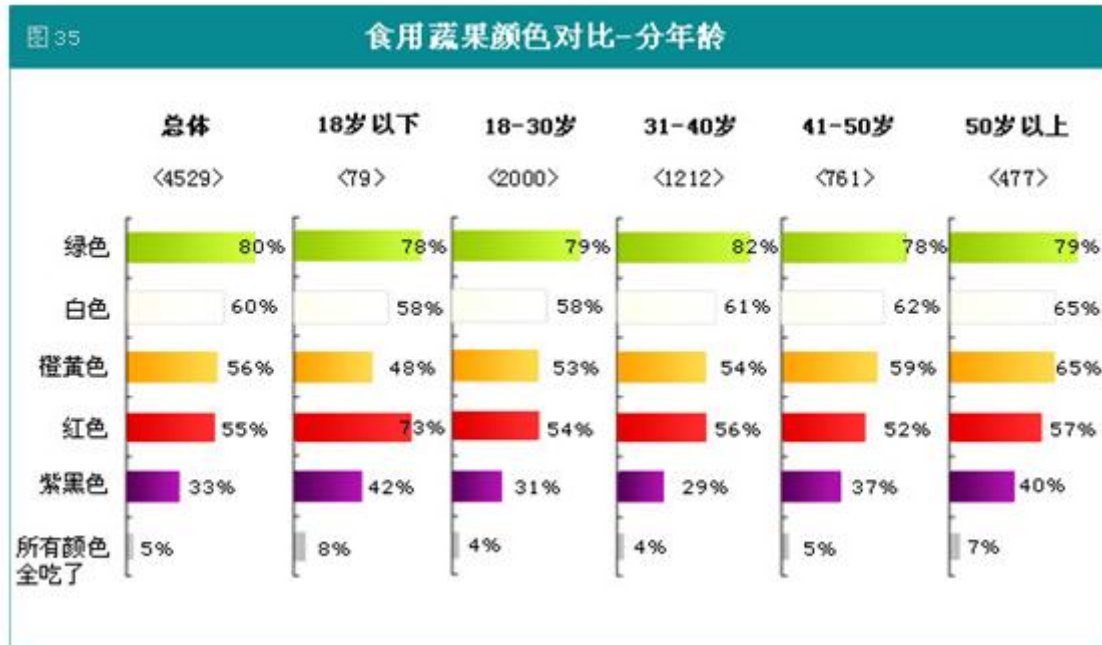
18-30 岁年龄段摄入蔬果颜色的种类明显低于其他年龄段



调查数据显示, 18-30 岁年龄段的人摄入蔬果颜色的种类明显低于其他年龄段。各年龄段摄入蔬果的颜色平均数量不达 3 种, 50 岁以上人群蔬果颜色进食平均数量最高, 达 2.8 种。

7.2.4 蔬果食用颜色对比

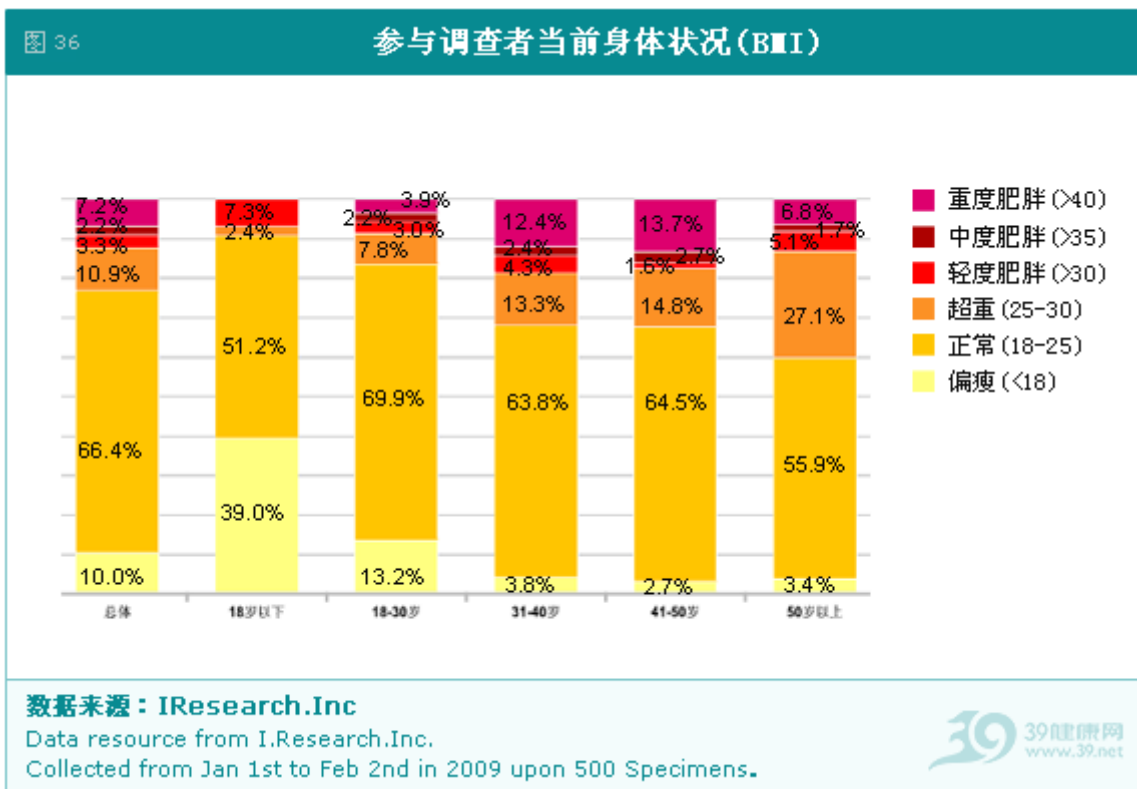
紫黑色蔬果摄入量明显偏低



18-40 岁年龄段的人摄入紫黑色蔬果的比例显著低于其他年龄段。其他颜色的蔬果摄入量在不同年龄段的人上没有差异

7.2.5 当前体质指数(BMI)对比

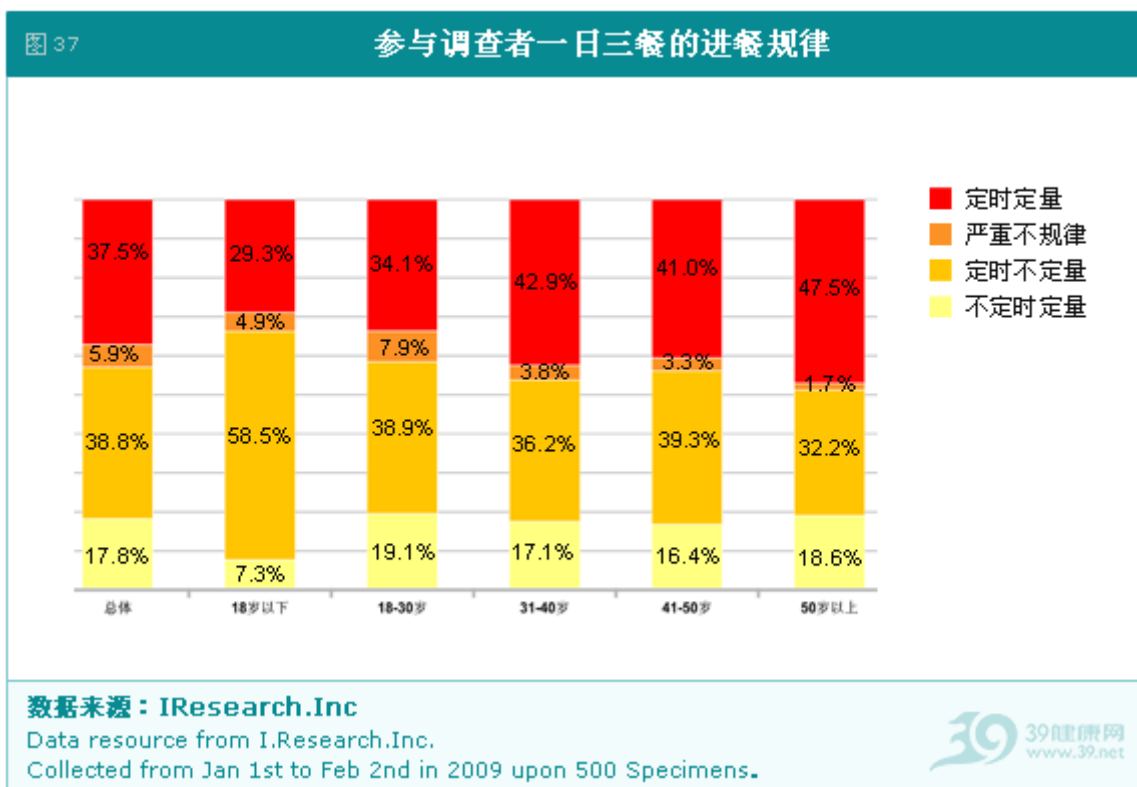
18 岁以下受访网友 39%体质偏瘦



调查数据显示, BMI 指数与年龄成正比。18 岁以下的人大部分都处于发育期和成长期, 因此体质偏瘦主要集中在 18 岁以下的青少年, 占 39.0%; 18-50 岁年龄段的人正常体质超过 6 成; 30 岁以上的人群超重比例开始增多; 30-50 岁这个年龄段的人群重度肥胖超过 10%。

7.2.6 一日三餐进餐规律对比

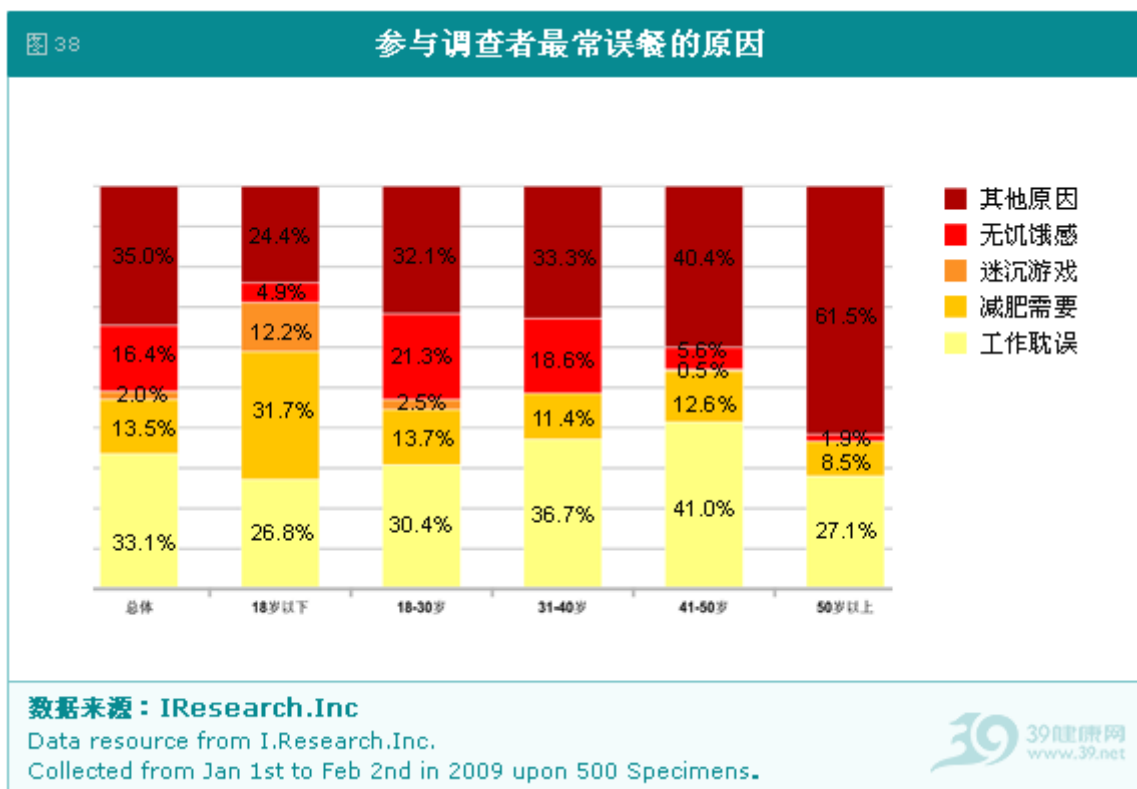
超过 7 成 18 岁以下被访者一日三餐进食不规律



调查数据显示，一日三餐进食规律与年龄段相关。18岁以下的青少年 70.7% 都有进食不规律的习惯，主要表现在定时不定量，占了 58.5%；随着年龄增长，18-50岁这个年龄段的人群定时定量进食的人数增多，50岁以上的人一日三餐定时定量进食接近 5 成。

7.2.7 最常误餐的原因对比

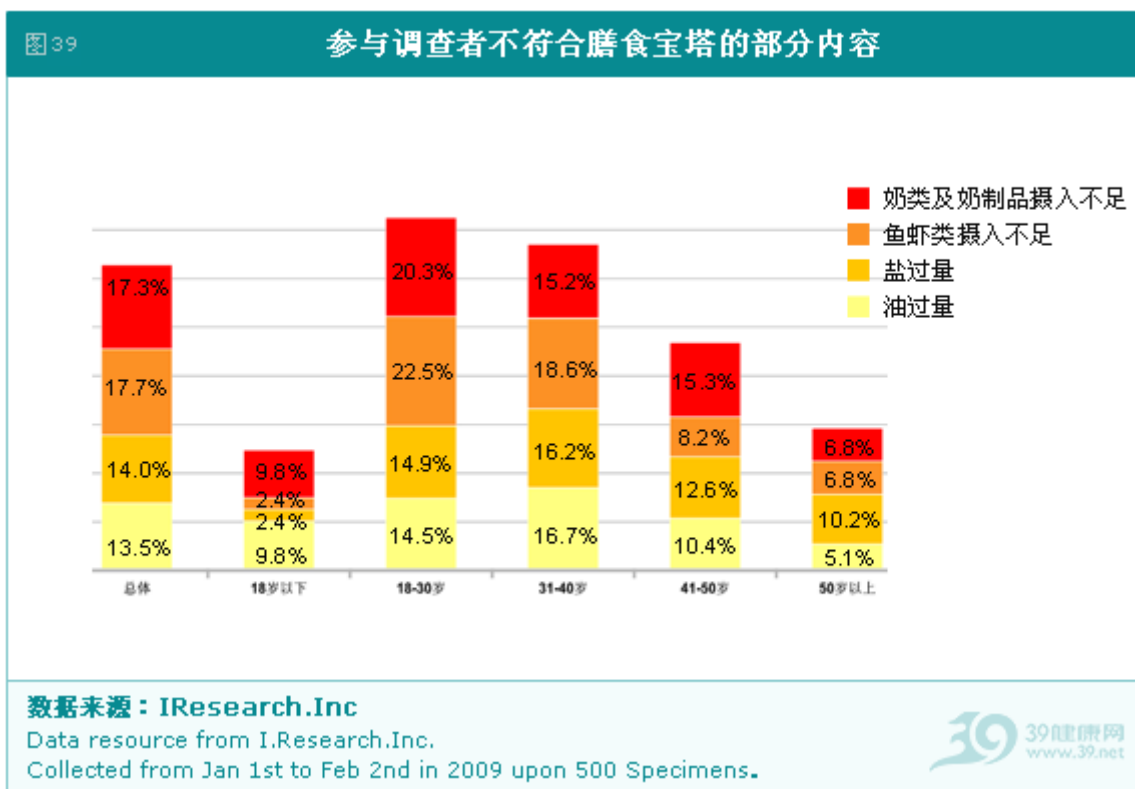
无饥饿感导致误餐主要集中在 18-40 年龄段的人群



调查数据显示，沉迷游戏和减肥需要导致误餐主要集中在 18 岁以下的人群，18-50 岁年龄段的人群导致误餐的主要原因是工作耽误，其中 18-40 岁的人，有 20% 的人因无饥饿感导致误餐，无饥饿感或因压力过大而导致胃肠蠕动慢或胃肠不适影响。

7.2.8 网民膳食偏好对比

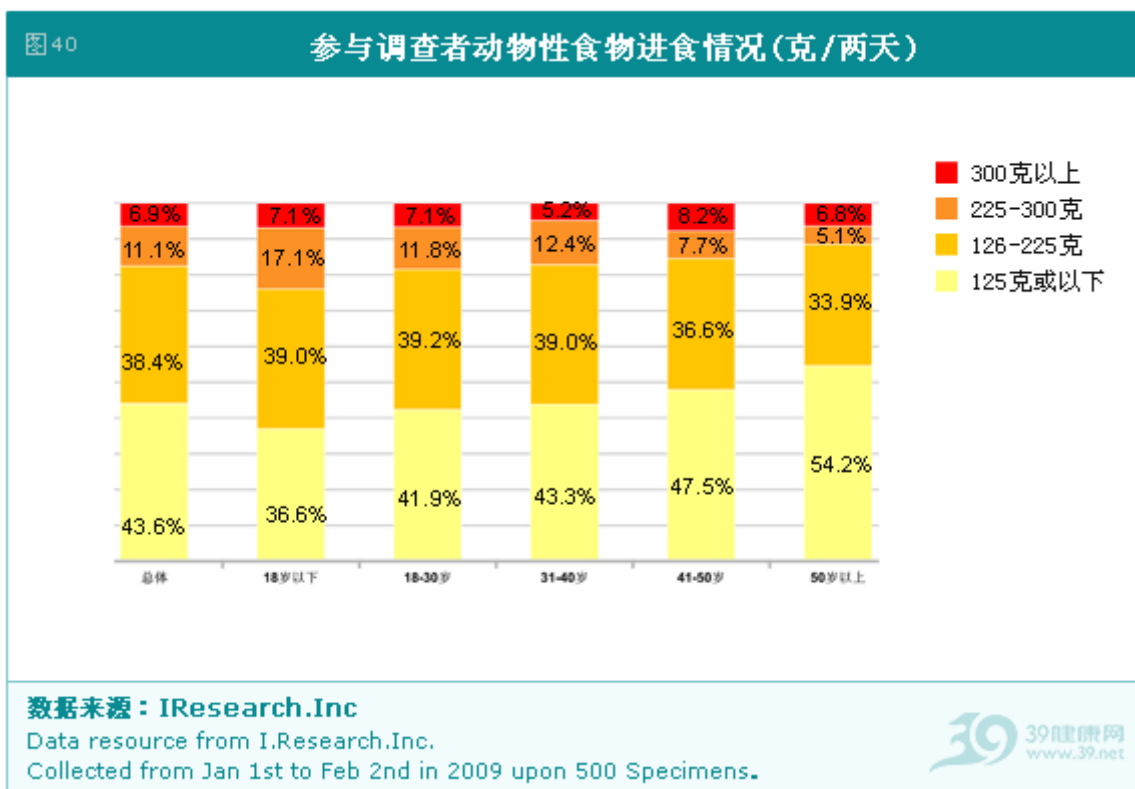
18-40 岁的网民膳食营养结构中表现最为不合理



在膳食偏好调查数据中，抽取部分作比较，18岁以下的人群基本符合《中国居民平衡膳食宝塔》的膳食建议，18-30岁年龄段的人群在膳食营养结构中表现最为不合理，奶类、奶制品摄入不足和鱼虾类摄入不足的人均超过20%，而油盐摄入过量的人则接近15%，其中31-40岁的人油盐摄入过量超过15%；40岁以上的人群，都会更注重饮食，膳食结构趋向平衡。

7.2.9 网民动物性食物进食状况对比

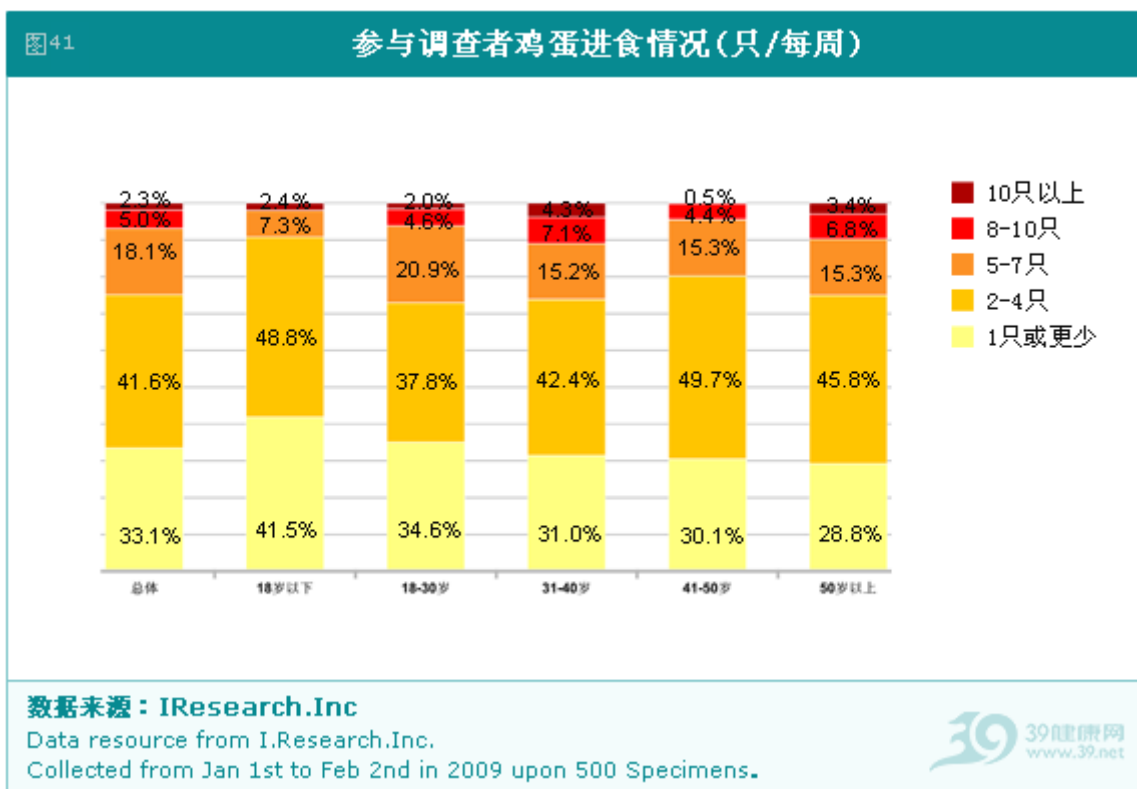
不同年龄段的人在动物性食物进食份量上差异不大



根据《中国居民平衡膳食宝塔》动物性食物每天标准应该吃 125g~225g。不同年龄段的人在动物性食物进食份量上没有太大的差异。

7.2.10 网民鸡蛋进食情况对比

年龄增大动物性食物进食逐渐减少

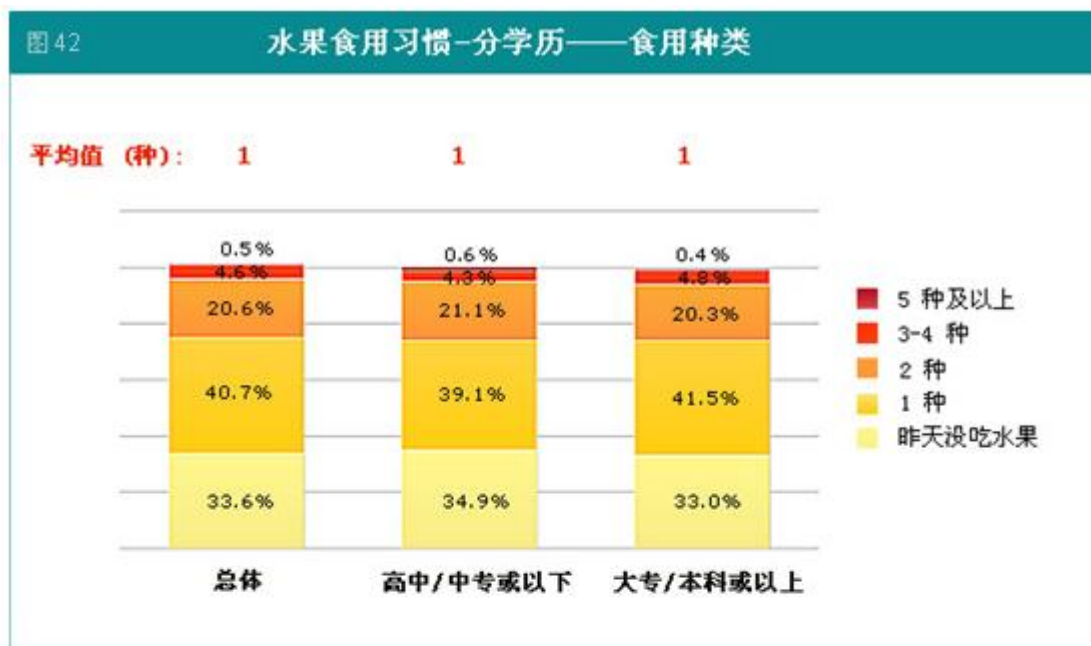


调查中显示, 18岁以下被访网友, 超过9成(90.3%)每周进食鸡蛋少于4只, 18岁以上的被访人群鸡蛋进食数量有所增多, 20%以上的人每周进食鸡蛋超过5只, 31-40岁和50岁以上这两个年龄段的人群, 有超过1成每周进食鸡蛋多于8只。

7.3 分教育程度数据对比分析

7.3.1 水果食用习惯

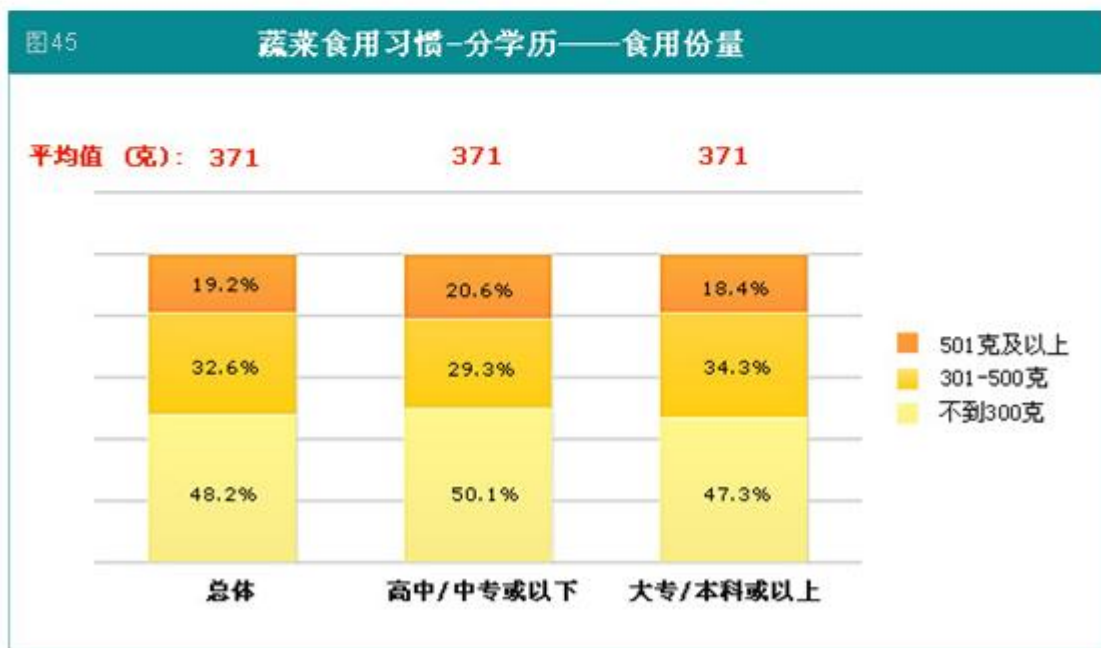
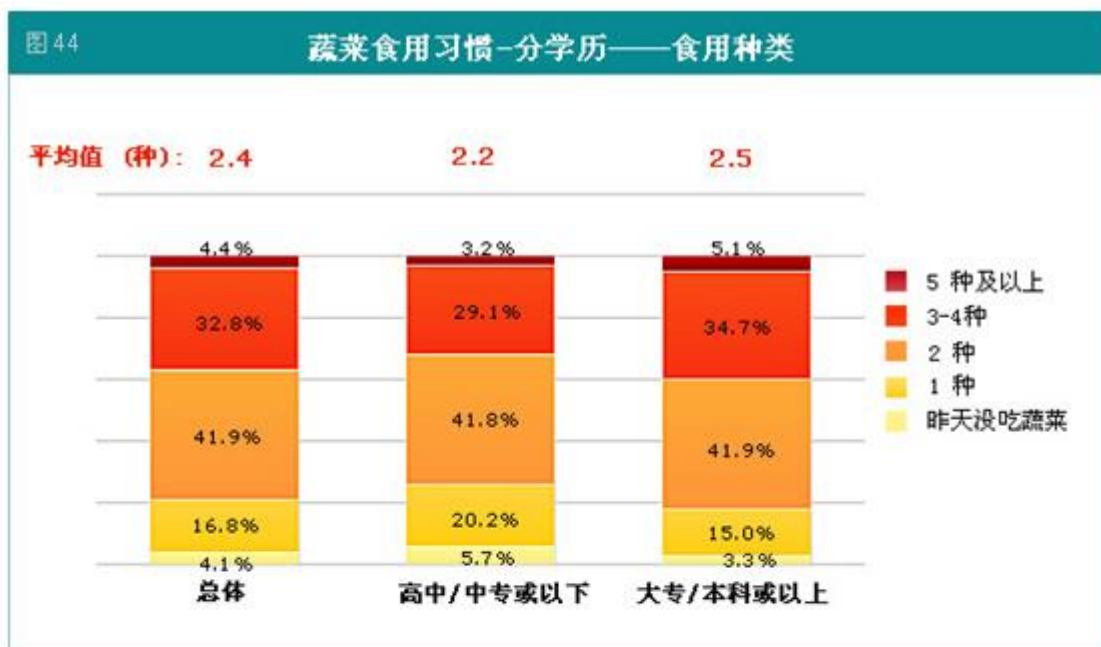
不同学历的被访者蔬果食用习惯差异不大



无论哪个学历层次的人群，在水果食用种类的数量和摄入份量上均差异不大，绝大多数被访者蔬果进食种类及份量分别在 1 种与 200 克以下。

7.3.2 蔬菜食用习惯

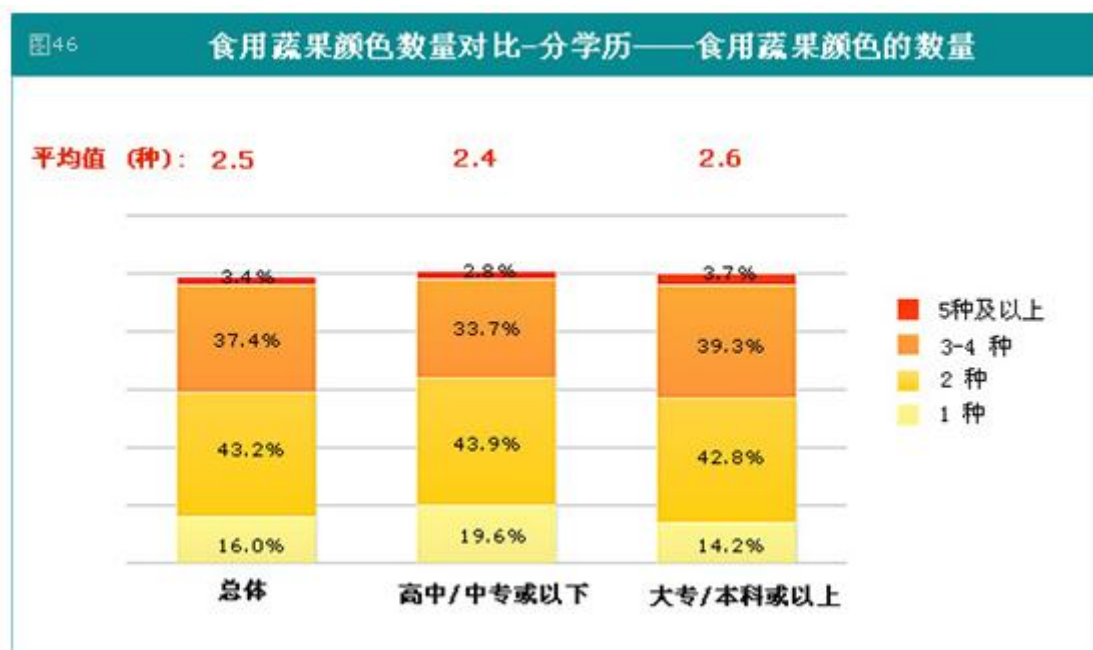
学历低的人群食用蔬菜种类少于学历高的人群



学历较低的人群食用蔬菜种类的数量显著少于学历较高的人群。在食用蔬菜份量上，不同学历的人群差异不明显

7.3.3 食用蔬果颜色数量对比

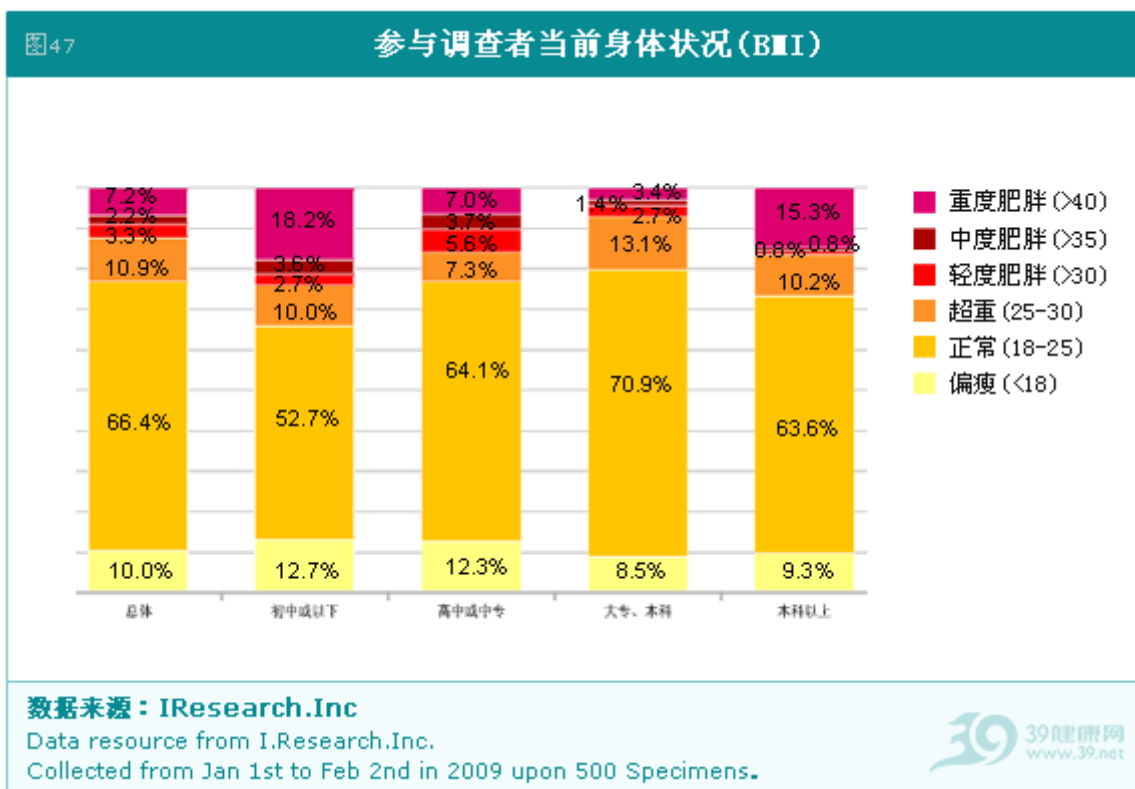
学历较低的被访者摄入蔬果颜色的种类较少



较低学历层次的人群摄入蔬果颜色的种类较少，整体差异不明显。

7.3.4 当前体质指数 (BMI) 对比

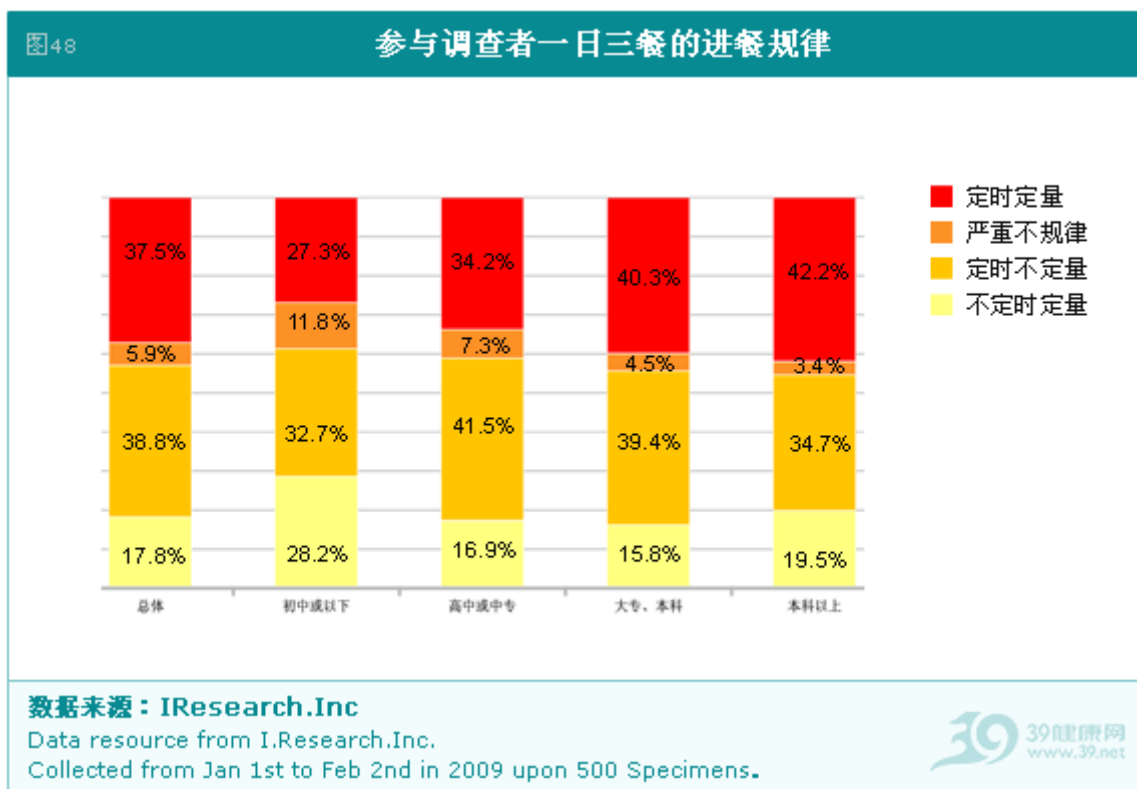
学历较低的被访者 BMI 指数偏高



调查数据显示,初中或以下学历的被访者中接近 35.0%超重;高中和中专学历,本科以上学历被访者中正常体重占 64%左右;大专和本科学历被访者中正常体重超过 7 成(70.9%);重度肥胖的被访者主要集中在初中或以下学历(18.2%)和本科以上学历(15.3%)两个极端。总体来看,大专、本科学历被访者体质状况最符合标准。

7.3.5 一日三餐进食规律对比

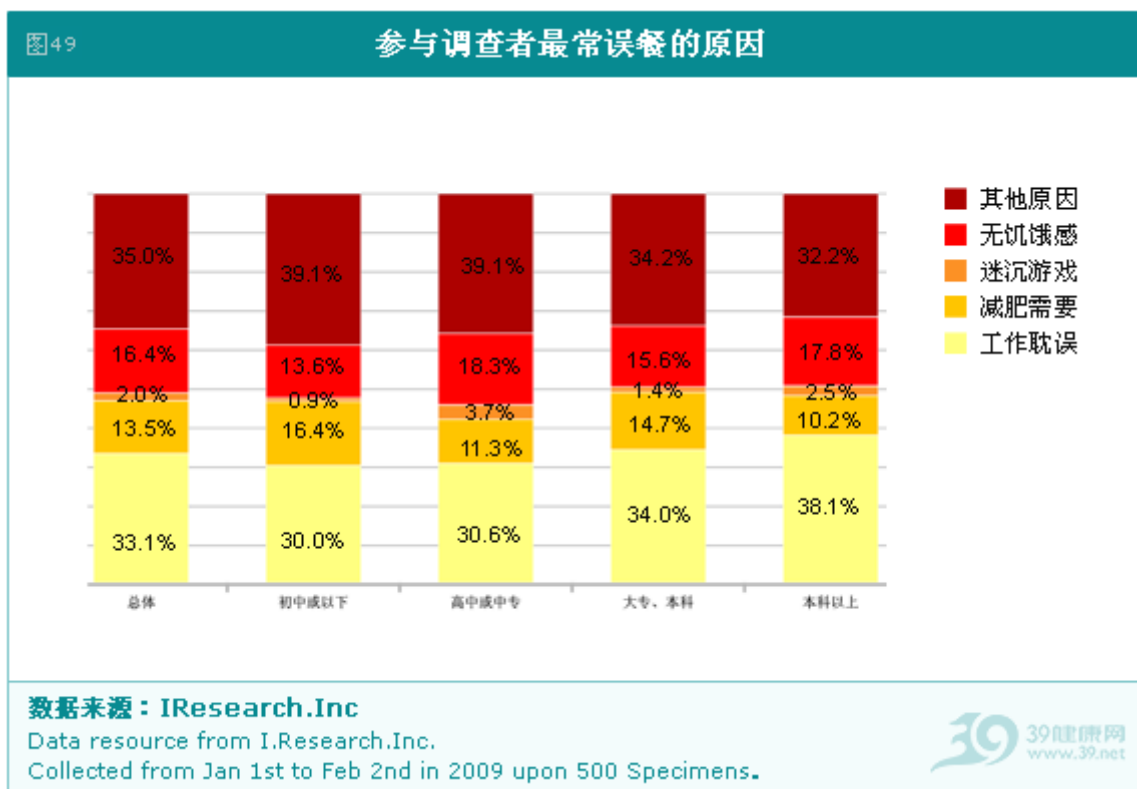
学历较高的被访者进食规律更定时定量



初中或以下学历的被访者超过 7 成 (72.7%) 一日三餐进食不规律，其中 11.8% 进餐严重不规律，占严重不规律进餐被访者中的绝大多数；高中和中专学历被访者中定时定量进餐只占 34.2%；大专和大专以上学历的被访者中超过 4 成都有定时定量的进餐习惯。学历越高的人更注重饮食健康和进食规律。

7.3.6 最常误餐的原因对比

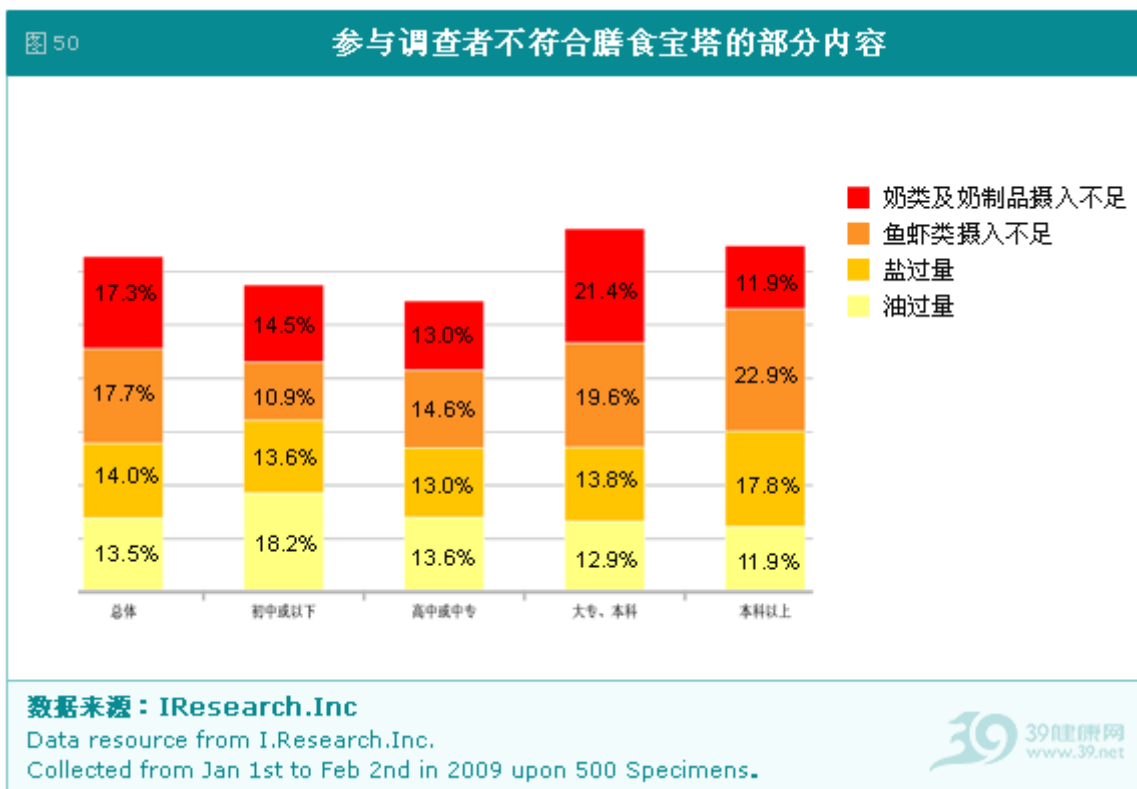
学历较高的被访者工作耽误成最常误餐原因



调查结果显示，学历较高的被访者，工作耽误成为更常导致误餐的主要原因，其他误餐原因在不同教育程度的被访者当中没有很大的差异，相对比较平均。

7.3.7 网民部分膳食偏好对比

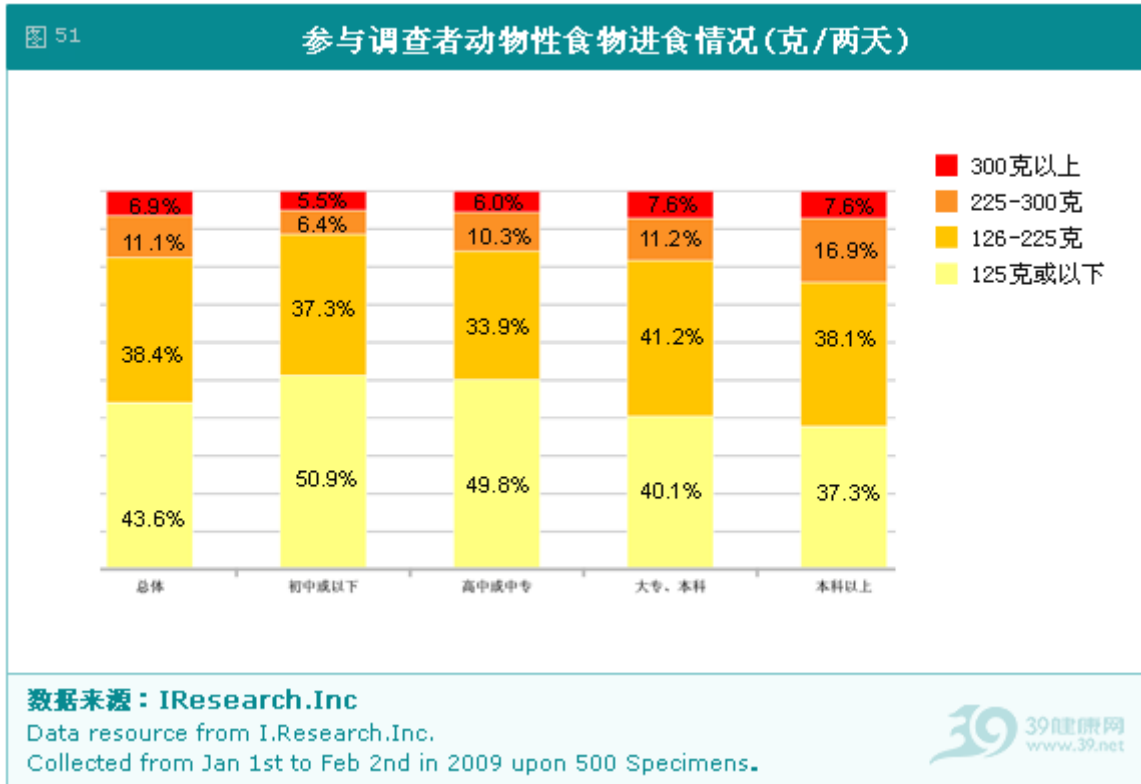
大专、本科学历的被访者奶类鱼虾类摄入严重不足



调查结果显示，初中或以下学历的被访者，油过量人数比例超过其他学历的被访者，占 18.2%；大专、本科学历的被访者奶类及奶制品摄入不足，鱼虾类摄入不足的人数比例都占 20%左右；本科以上学历被访者鱼虾类摄入严重不足，人数比例为 22.9%。

7.3.8 动物性食物进食情况对比

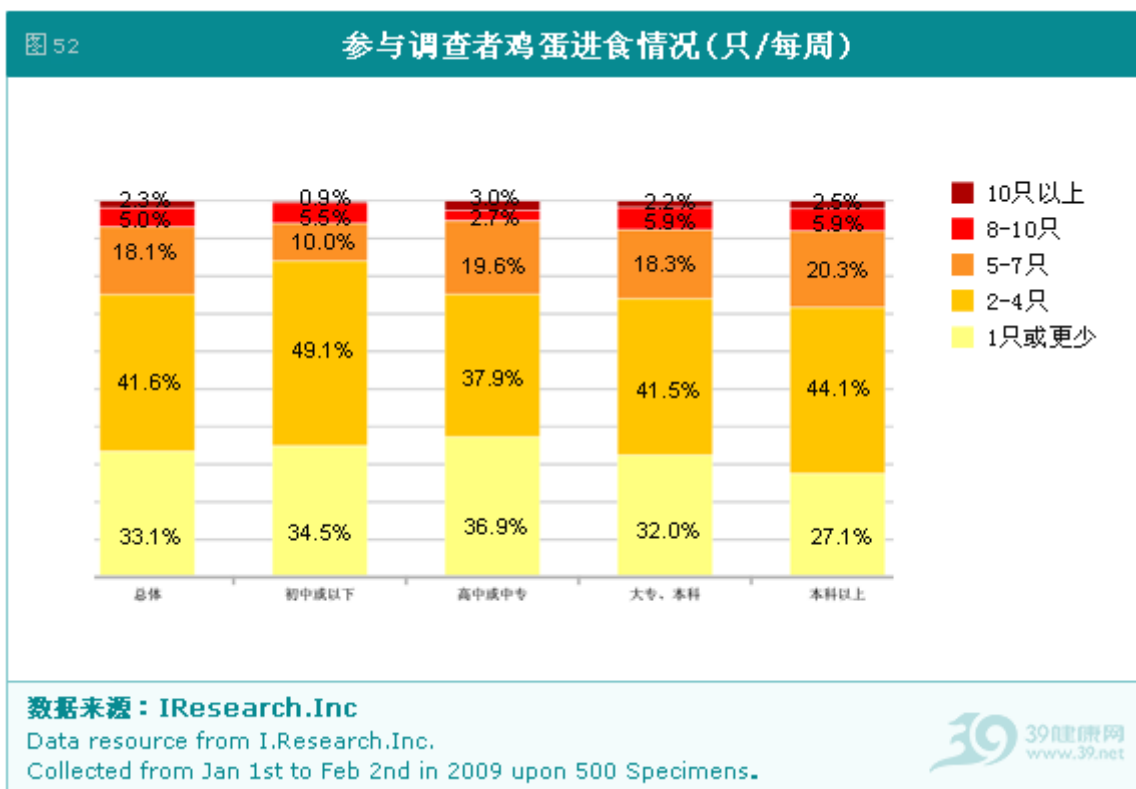
学历较高的被访者动物性食物进食较多



调查结果显示,初中或以下学历的被访者中接近9成(88.2%)每天进食动物性食物低于125克,较高学历的被访者动物性食物进食份量相对较高,本科以上学历的被访者有25%左右每天进食动物性食物超过125克。

7.3.9 网民鸡蛋进食情况对比

八成学历较低的被访者每周进食鸡蛋少于 4 只

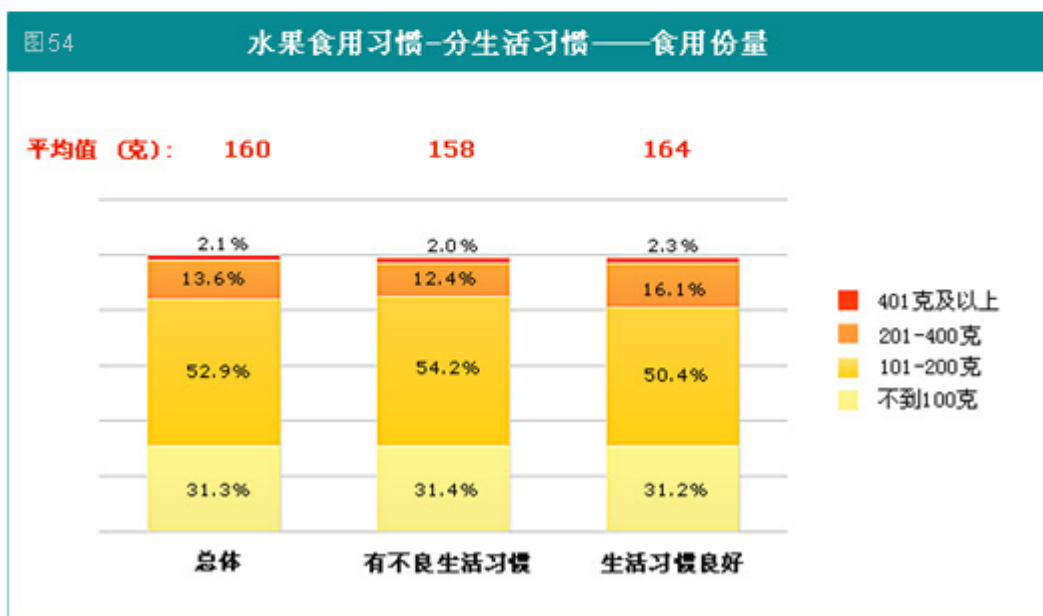
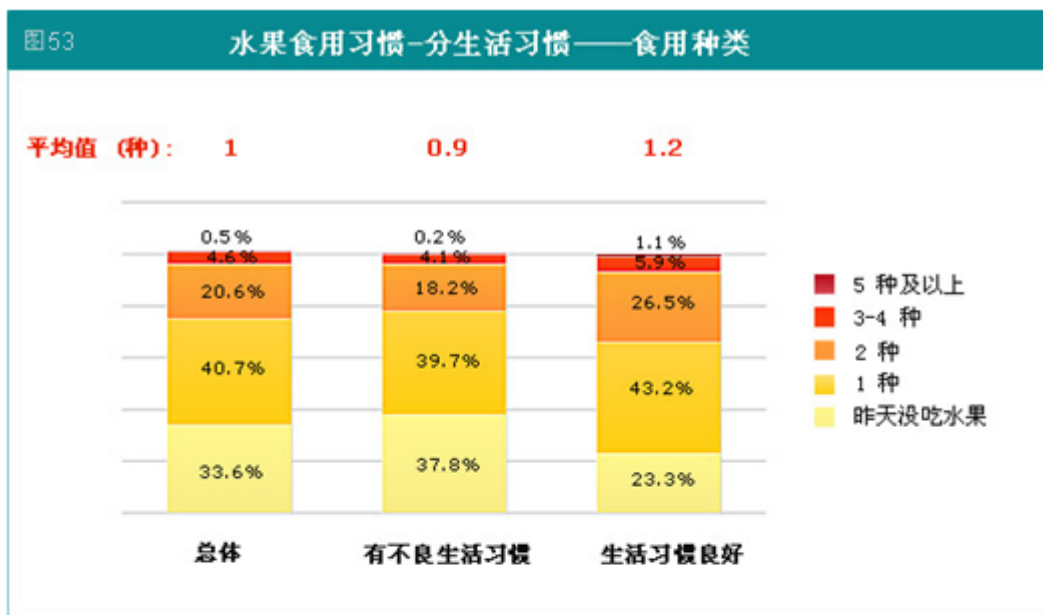


调查中显示， 83.6%初中或以下学历被访网友，每周进食鸡蛋少于 4 只，被访者学历较高，进食鸡蛋数量有所增多；高中以上学历的被访网友，有 25%以上的人每周进食鸡蛋超过 5 只，8.1%大专、本科学历和 8.4%本科以上学历被访者每周进食鸡蛋 8 只以上。

7.4 分生活习惯数据对比分析

7.4.1 水果食用习惯

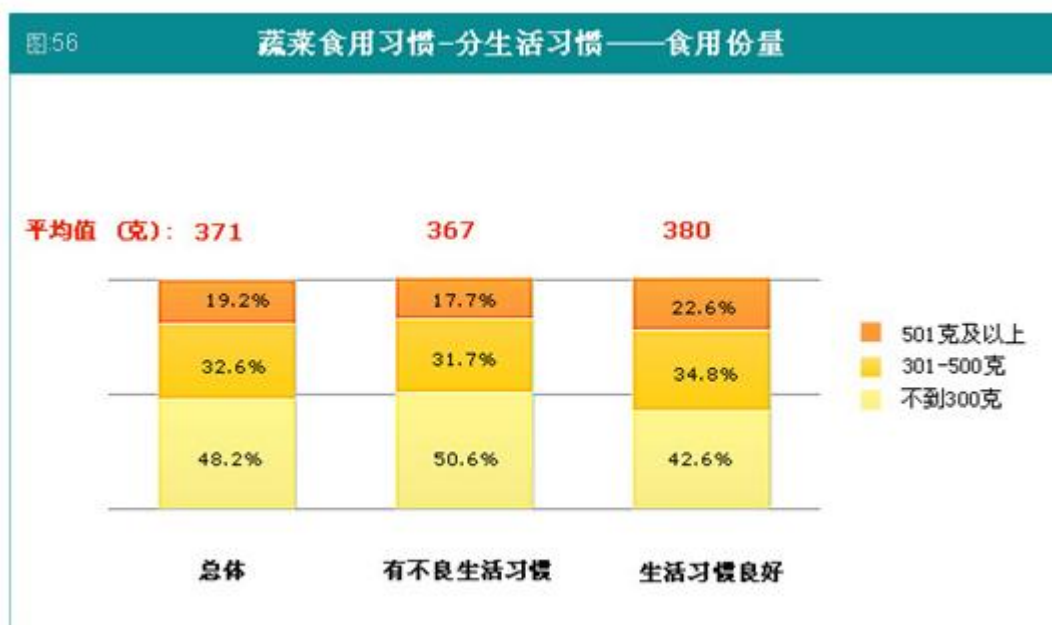
有不良生活习惯的被访者更少进食水果



总体来看，有不良生活习惯的人食用水果种类的数量显著少于没有不良生活习惯的人，在有不良生活习惯的人群中，38%的人不吃水果，仅0.5%达到专家建议的数量标准；从摄入份量来看，有不良生活习惯的人水果摄入量明显低于没有不良生活习惯的人。

7.4.2 蔬菜食用习惯

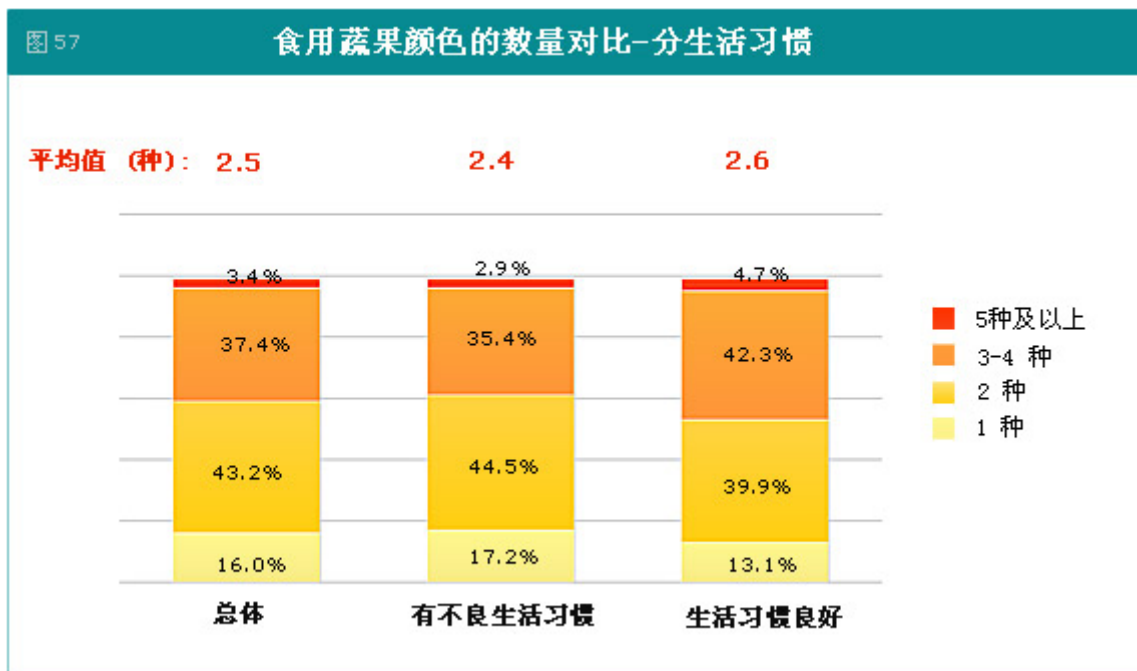
有不良生活习惯的被访者蔬菜进食量更少



有不良生活习惯的人食用蔬菜的种类和份量均显著低于其他人群。

7.4.3 食用蔬果颜色数量对比

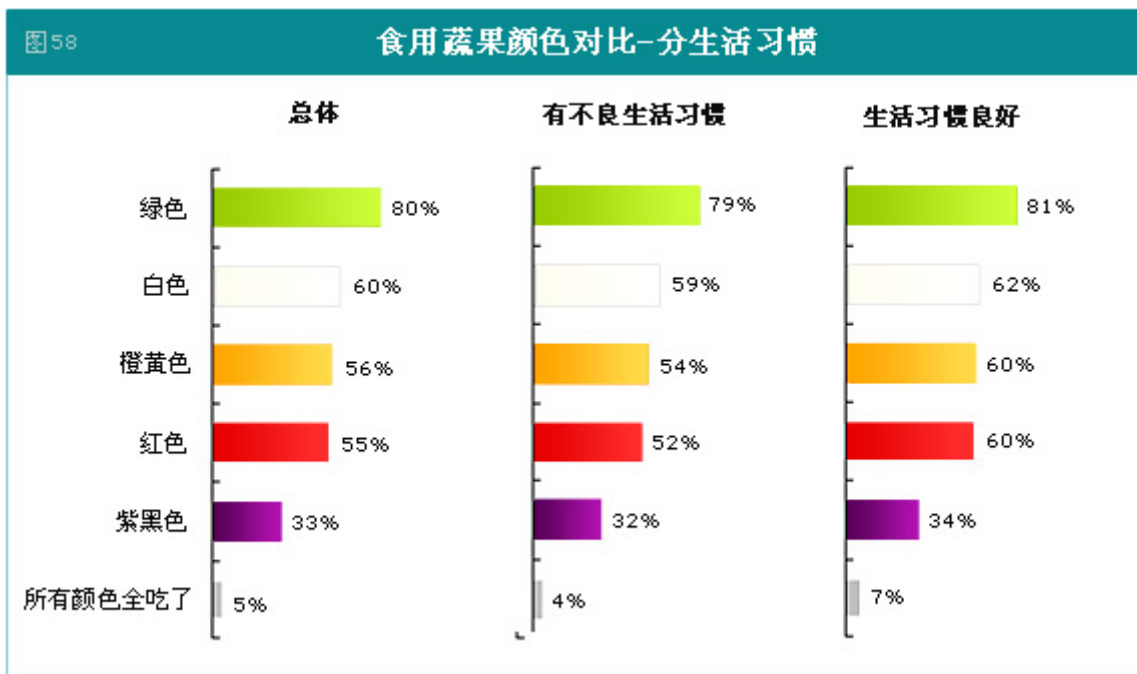
有不良生活习惯的人蔬果颜色的摄入较为单一



六成（61.7%）以上有不良生活习惯的人摄入的蔬果颜色在 2 种或以下；可见，有不良生活习惯的人蔬果颜色的摄入较为单一。

7.4.4 食用蔬果颜色对比

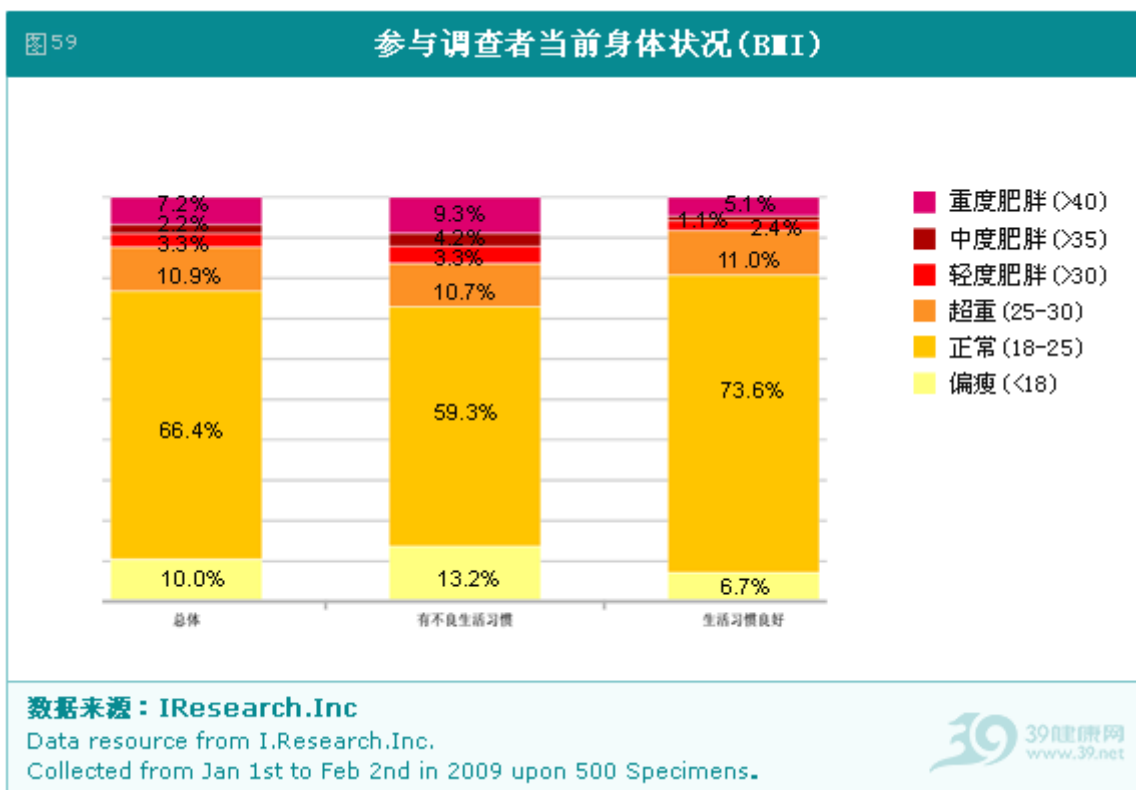
有不良生活习惯的被访者各颜色摄入量较少



有不良生活习惯的人摄入白、橙、红色蔬果的比例明显低于有良好生活习惯的人群。

7.4.5 当前体质指数(BMI)对比

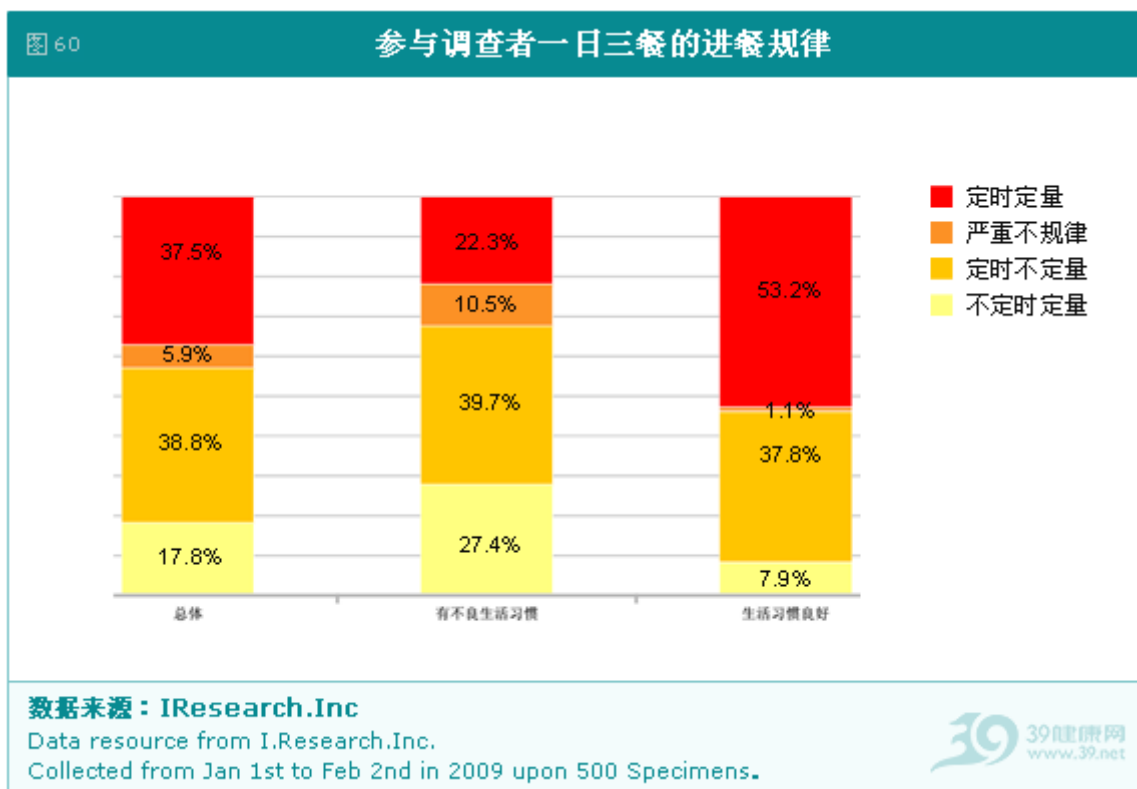
有不良生活习惯的被访者 BMI 正常的不足 6 成



有不良习惯的被访者当中，BMI 处于正常值的只有 59.3%，BMI 指数超重的人占 27.5%；有良好生活习惯的被访者 BMI 处于正常值的达到 73.6%，从调查结果明显看到，生活习惯与 BMI 指数密切相关，显然有良好生活习惯的人群 BMI 更偏向正常。

7.4.6 一日三餐进餐规律对比

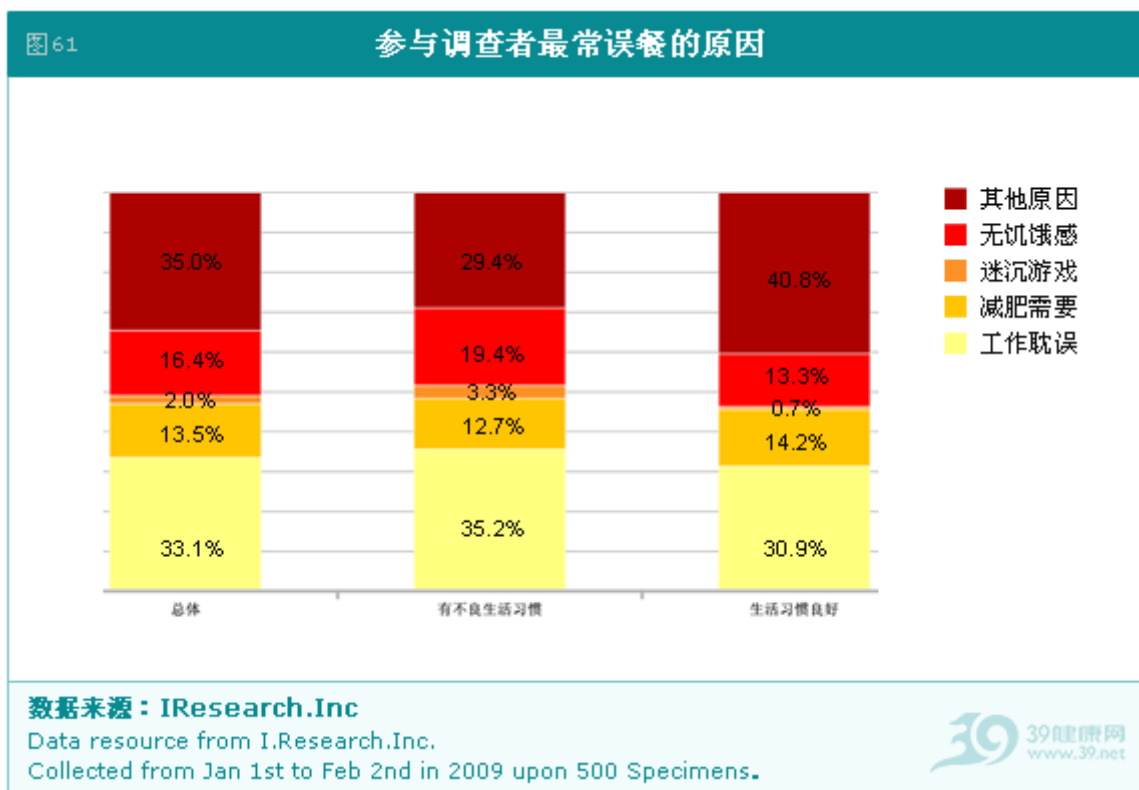
近 8 成有不良习惯的被访者日常进餐不规律



调查数据显示，有不良生活习惯的被访者定时定量进餐的人只有 22.3%，而有良好生活习惯的被访者定时定量进餐的有 53.2%，差异巨大；有不良生活习惯的被访者当中进餐严重不规律的人有 10.5%，而有良好生活习惯的被访者进餐严重不规律的只有 1.1%。从结果看，是否有良好的生活习惯在一定程度上体现在一日三餐的进食规律上。

7.4.7 最常误餐的原因对比

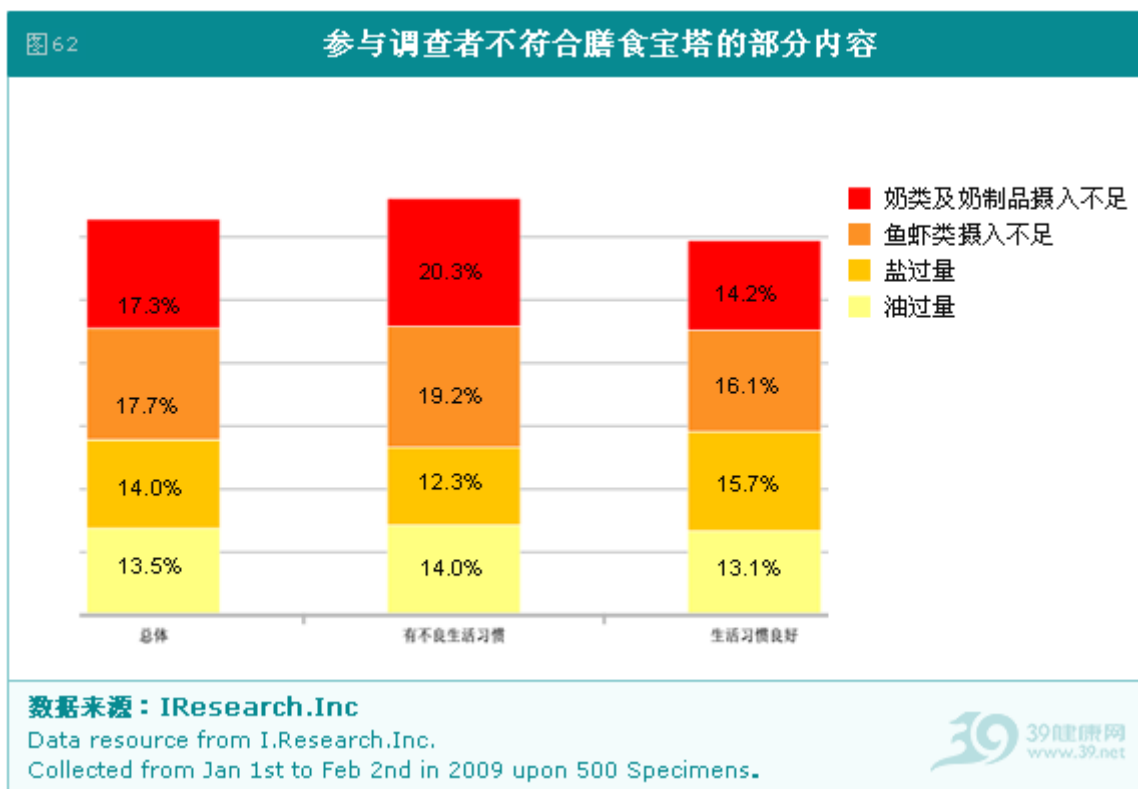
被访者主要因工作耽误和无饥饿感导致误餐



调查数据显示，最常误餐的原因都集中在工作耽误，减肥需要和无饥饿感三个当中；有不良生活习惯的被访者在工作耽误和无饥饿感两个误餐的原因中占的比例更大；有不良生活习惯的被访者因沉迷游戏而导致误餐的比有良好生活习惯的被访者要多。

7.4.8 网民膳食偏好对比

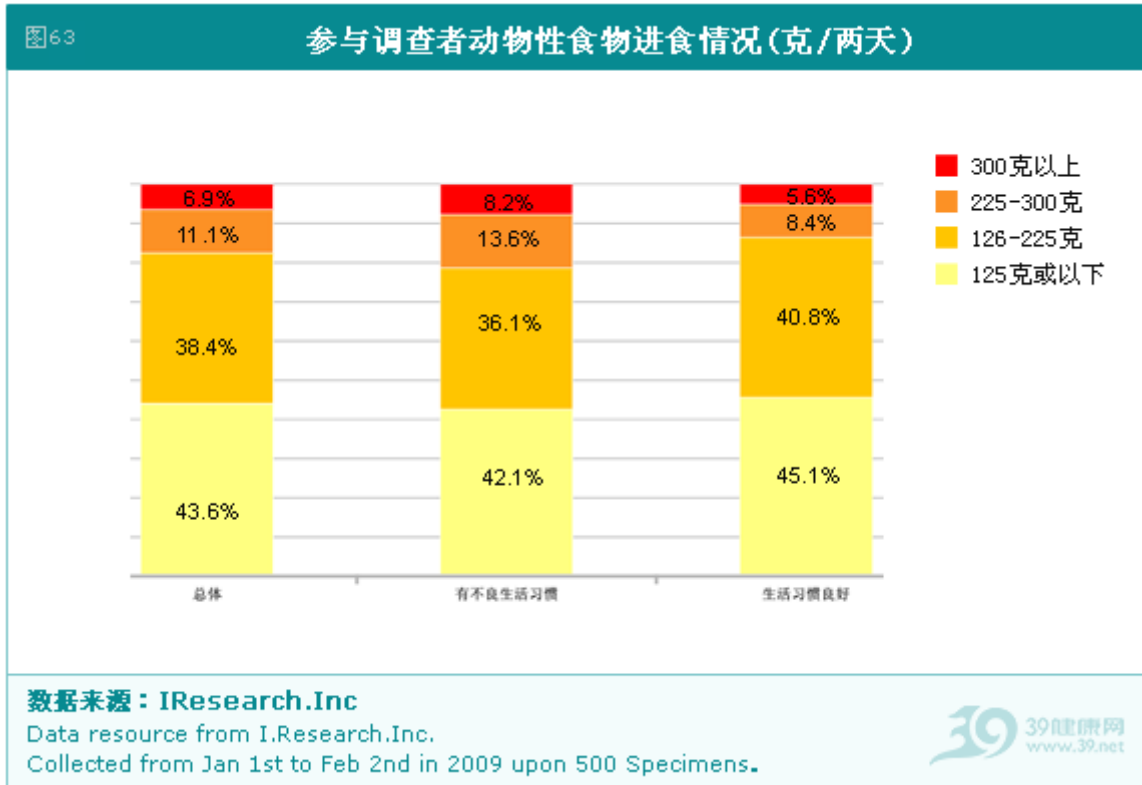
有不良生活习惯的被访者奶类、鱼虾类摄入严重不足



调查数据显示，有不良生活习惯的被访者膳食偏好更严重，主要体现在奶类及奶制品摄入不足和鱼虾类摄入不足，人数比例都在 20%左右；有良好生活习惯的被访者膳食偏好相对合理。

7.4.9 动物性食物进食情况对比

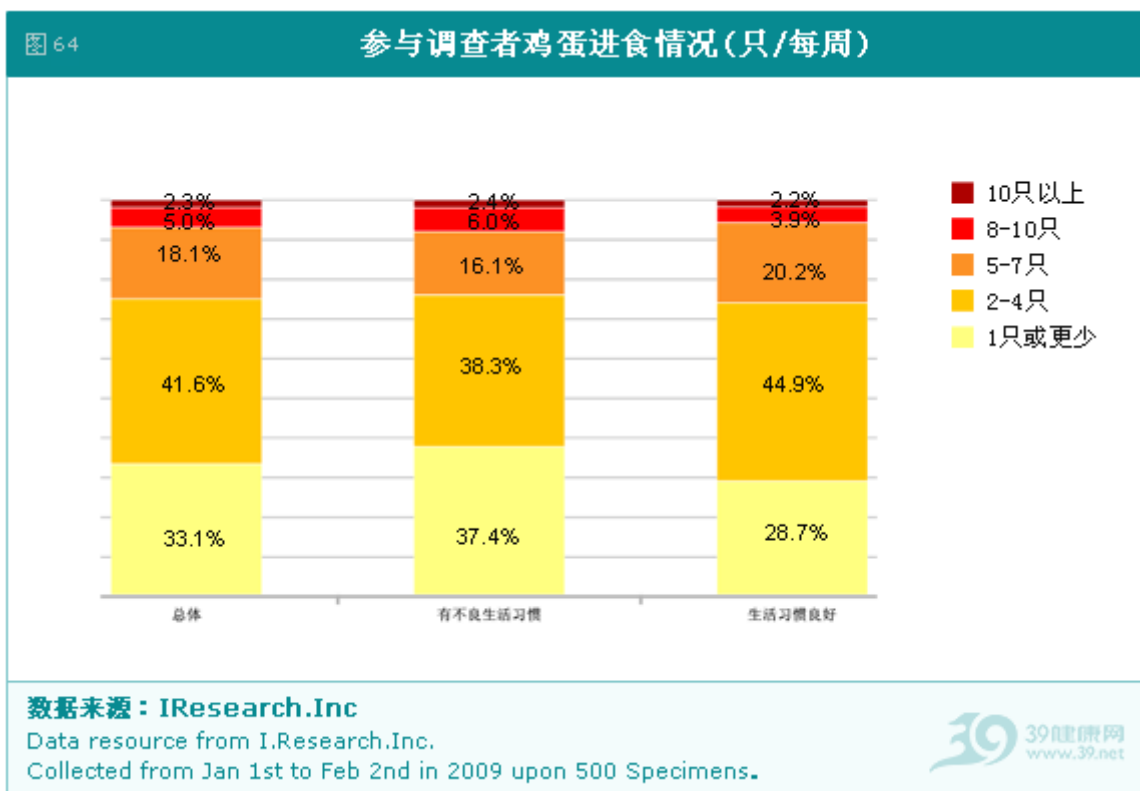
有不良生活习惯的被访者动物性食物进食较多



调查数据显示, 有不良生活习惯的被访者动物性食物进食相对较多, 但差异不明显。

7.4.10 鸡蛋进食情况对比

有良好习惯的被访者鸡蛋进食较多

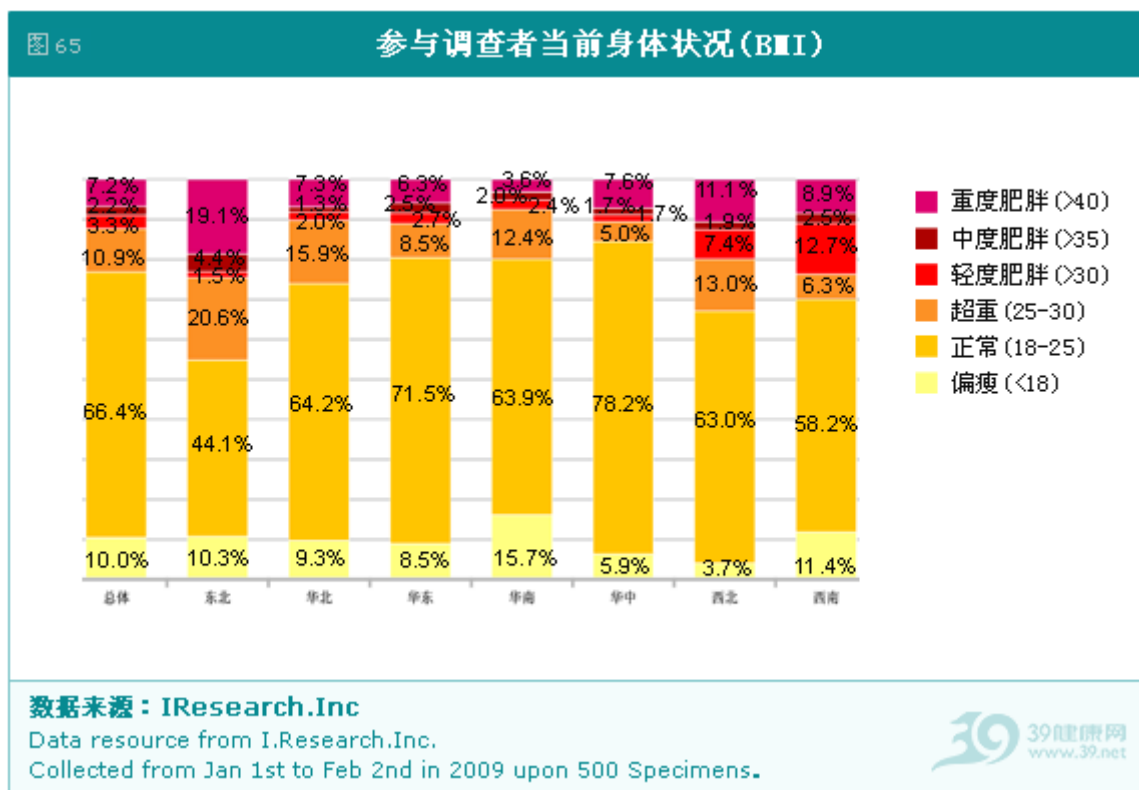


调查数据显示,有不良生活习惯的被访者每周进食鸡蛋不足1只的有37.4%,而有良好生活习惯的被访者是28.7%;每周进食5只鸡蛋以上的人群中,两者差异不大,都在25%左右。每周进食2-4只鸡蛋的人群中,有良好生活习惯的被访者比有不良生活习惯的被访者占的比例更多。

7.5 分区域数据对比分析

7.5.1 当前体质指数(BMI)对比

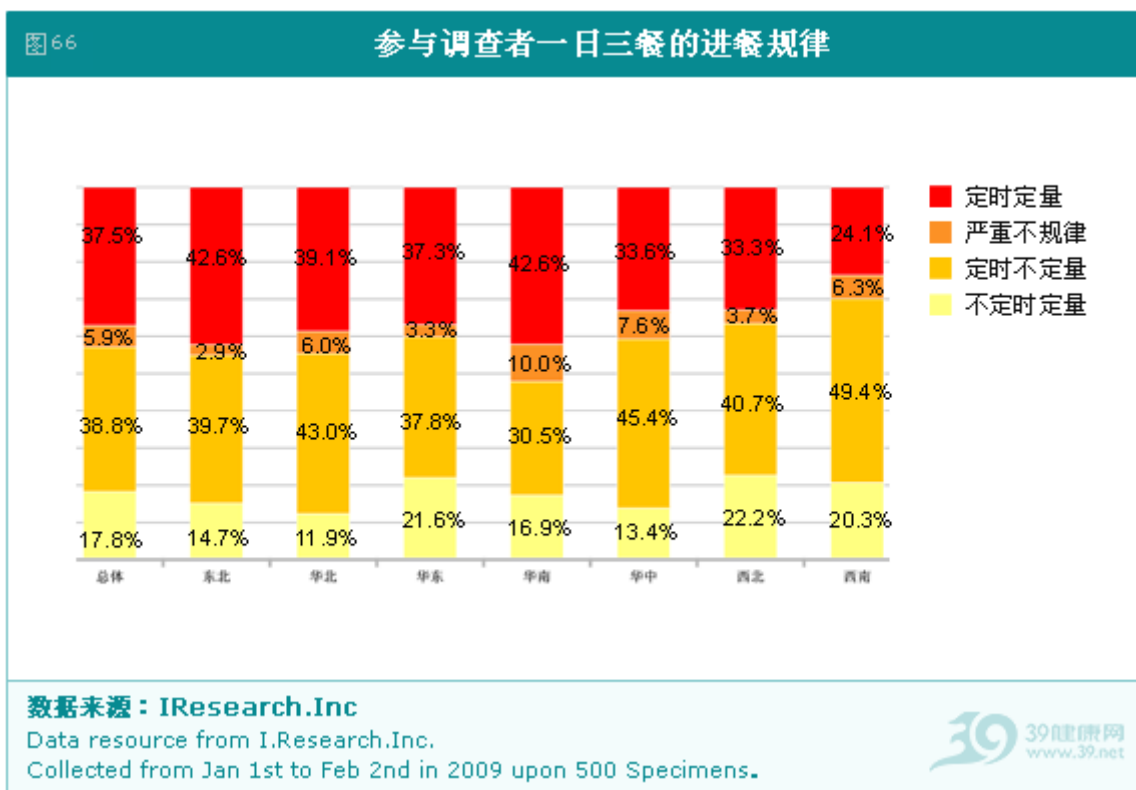
东北地区 4 成以上被访者 BMI 超重



调查数据显示, BMI 指数的地域差异十分明显, 华东、华南和华中地区偏瘦, 东北, 西北和西南偏胖。东北地区 BMI 超重的被访者占 45.6%, 西北和西南地区 BMI 超重的被访者也超过 3 成, 其中重度肥胖的被访者, 东北地区是 19.1%, 西北地区次之, 为 11.1%; BMI 正常比例最高的是华中地区, 为 78.2%, 其次是华东地区, 为 71.5%; 华南地区是偏瘦比例最多的, 占 15.7%。

7.5.2 一日三餐进餐规律对比

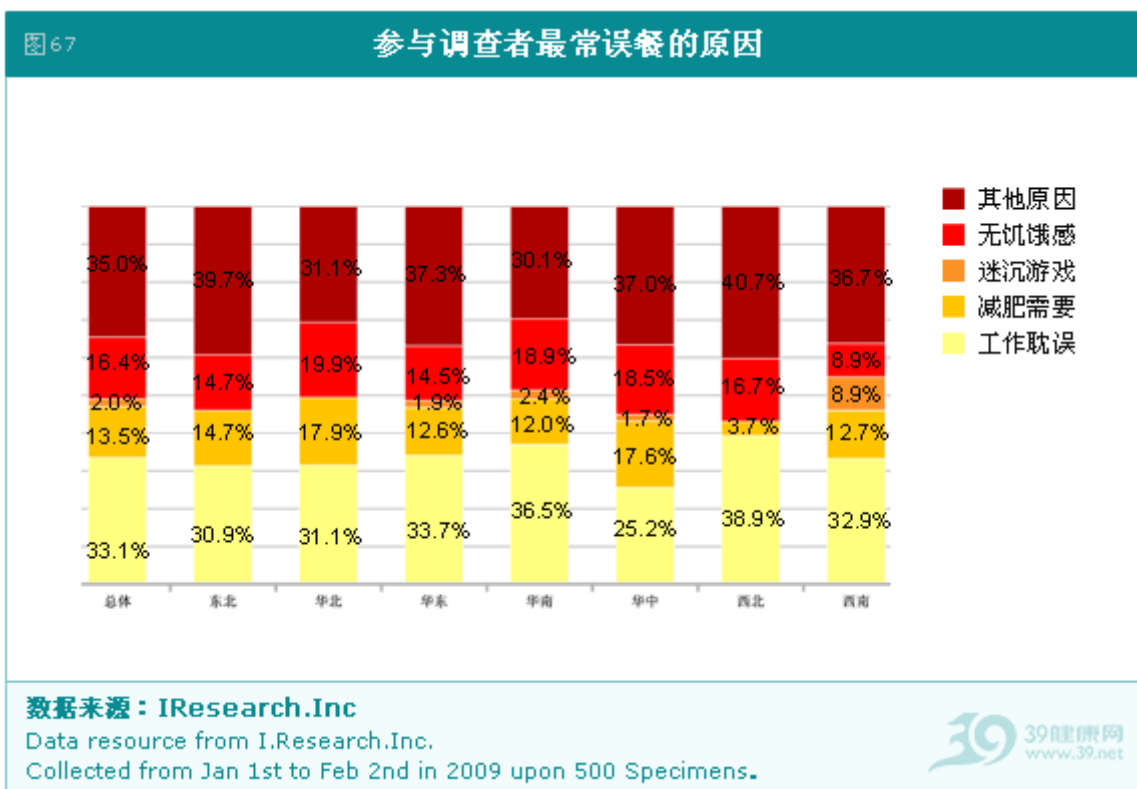
西南地区近八成被访者三餐进食不规律



调查数据显示,进餐不规律主要体现在定时不定量。西南地区被访者进餐最不规律,只有 24.1% 定时定量进食,其他地区都在 3 成以上,其中东北和华南地区定时定量进食被访者比例最多,都占 42.6%,进餐严重不规律的被访者,华南地区占的比例也是最多,达 10.0%。

7.5.3 最常误餐的原因对比

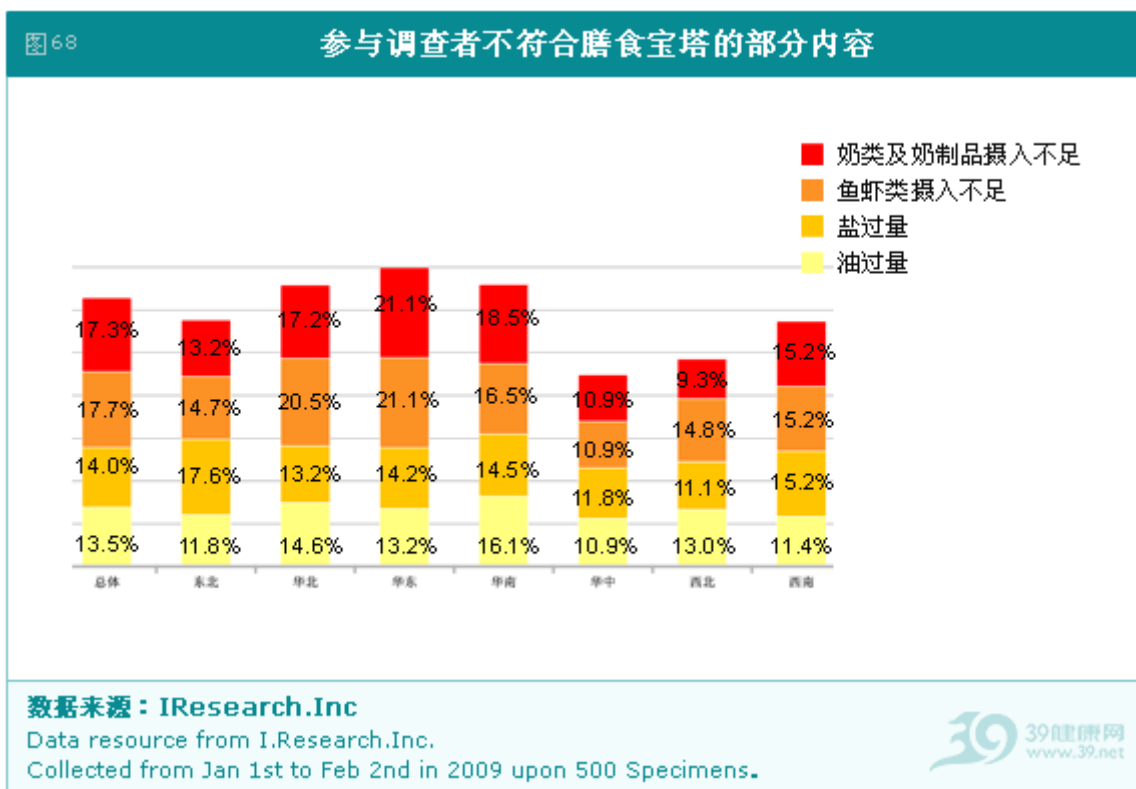
西北地区被访者没有减肥意识，主要因工作导致误餐



调查数据显示，最常误餐的原因主要体现在工作耽误。西北和华南地区被访者工作耽误导致误餐的比例最大，分别是38.9%和36.5%；西北地区因减肥需要导致误餐比例为3.7%，也体现西北地区人群没有减肥需要和减肥意识，而其他地区均在10%-20%之间；沉迷游戏导致误餐集中在西南地区，占8.9%。

7.5.4 网民膳食偏好对比

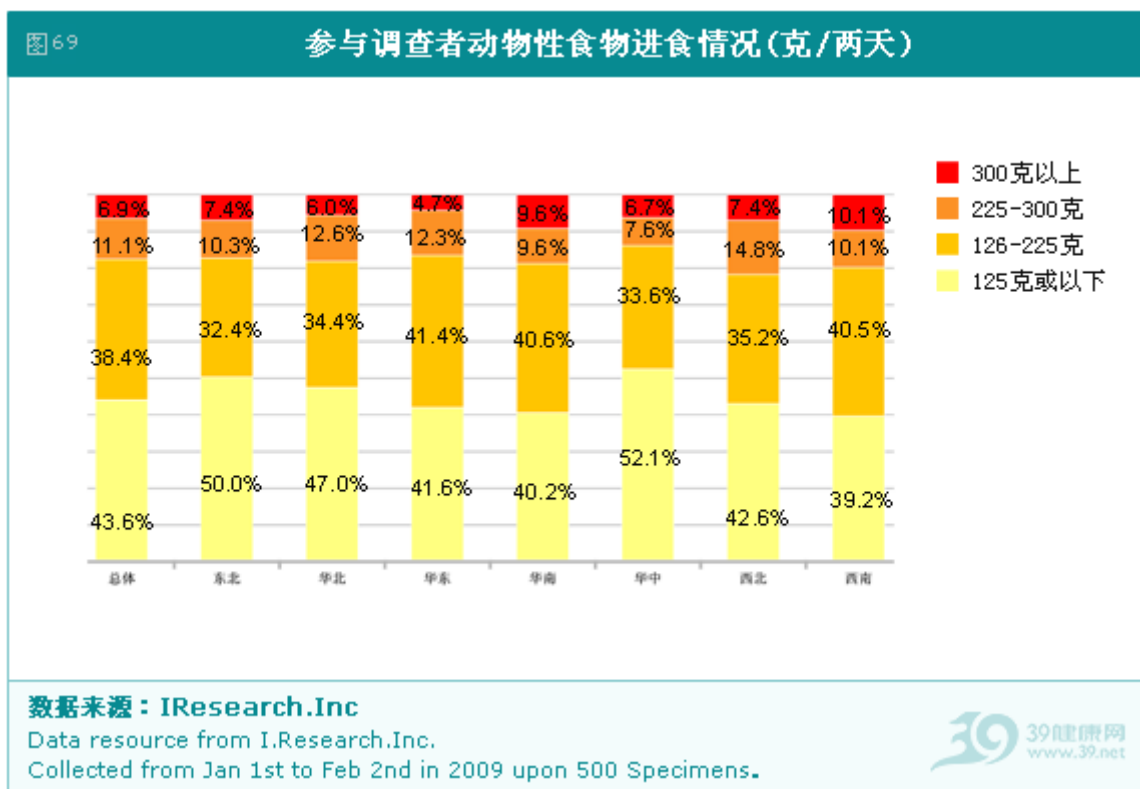
华东地区膳食偏好严重，华中地区最健康



调查结果显示，华北、华东和华南地区奶类及奶制品摄入不足、鱼虾类摄入不足明显。奶类及奶制品摄入不足主要分布在华北、华东和华南地区，人数比例分别为 17.2%、21.1%、18.5%；鱼虾类摄入不足主要也是分布在华北、华东和华南地区，人数比例分别为 20.5%、21.1%、16.5%；华中地区膳食偏好最平衡，每项都只在 10%左右。

7.5.5 动物性食物进食情况对比

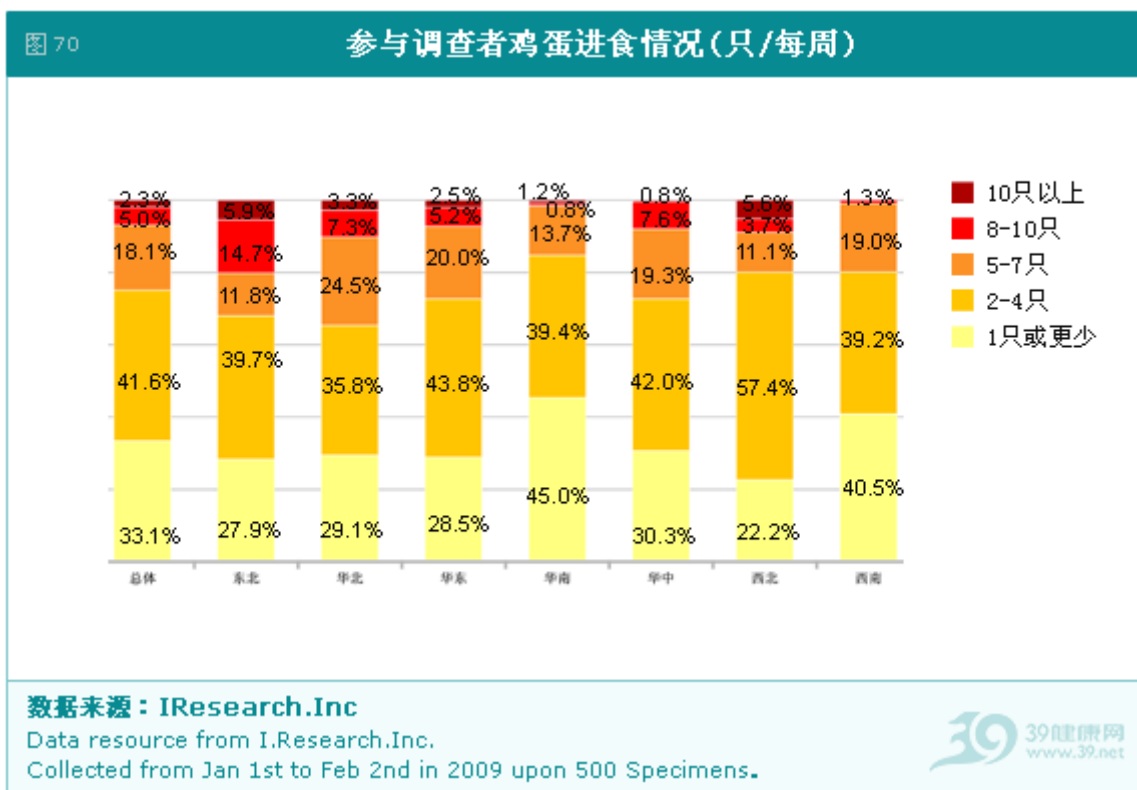
西南地区被访者动物性食物进食较多



调查结果显示, 华南、西北、西南地区被访者动物性食物进食较多, 而华中和东北地区则比较少。西南和西北地区被访者每天进食动物性食物超过 125 克的都超过两成, 人数比例分别为 20.2%、22.2%, 其次是华南地区, 达 19.2%。

7.5.6 鸡蛋进食情况对比

华南地区被访者鸡蛋进食严重不足



调查结果显示, 华南地区人群鸡蛋进食严重不足, 其次是西南地区, 东北、华北地区人群鸡蛋进食较多。华南地区 84.4% 被访者每周进食鸡蛋不足 4 只; 东北地区被访者每周进食 5 只以上鸡蛋的有 32.4%, 华北地区被访者每周进食 5 只以上鸡蛋的有 35.1%。从鸡蛋进食状况的地域差异可以看出, 北方人进食鸡蛋较南方人多。

第八章 报告专家团

8.1 水果蔬菜各有长处，不可偏废其一

——访白求恩军医学院营养研究所所长、教授 刘天鹏

网友的蔬果摄入量普遍不足

刘教授指出，此次网络调查所取得的数据与国家于 2002 年全国营养健康调查数据基本一致。从调查结果来看，网友们的蔬果的总体摄入量普遍不足，种类偏少，长期维持这种饮食习惯，会造成维生素、无机盐以及膳食纤维的缺乏。若不及时补充相应维生素、无机盐的话，易导致营养缺乏病的发生。刘教授强调，因蔬果摄入量不足导致的维生素 A、维生素 B2 以及铁缺乏的问题，在我国已经比较明显，特别是对青少年影响会更大。

蔬果摄入量不足的一个重要原因是，随着生活水平的提高，网友们日常所吃食物越来越多偏向于动物性食物，对鱼、肉、虾、鸡、蛋等的需求明显增多，随之在食物总量里面蔬菜水果所占比例降低，如 1982 年全国饮食状况调查，中国人均蔬菜摄入量是 500 克左右，1992 年的调查结果降到 400 克左右，到 2002 年只有 270 克左右。蔬菜含有丰富的维生素、无机盐、膳食纤维，对人体生长发育非常重要，进食量不足直接导致各种营养素不能均衡摄入我们体内。

不同年龄人群蔬果摄入量有差异

在参加此次蔬果类饮食调查的网友中，十八至四十岁的中青年人群占到了大部分。针对不同年龄人群，蔬果摄入量会有细微差别。根据中国营养协会要求，成年人每天每人摄入量蔬菜为 300—500 克，水果为 200—400 克。学龄儿童胃肠容量逐渐和成人相似，摄入量也应相仿，而学龄前儿童因为胃肠道容量小，部分老人因为胃肠功能不好，可以适当减少摄入。

处于亚健康状态网友更需注意蔬果摄入量

调查结果表明网友在日常生活中，工作压力大、睡眠少、饮食不规律、抽烟以及接触电脑时间超过十个小时的情况比较普遍。刘教授认为，很多网友确实正处于一种亚健康状态，如果不注意恢复，易引起身体健康状况恶化。若从蔬果进食上进行调整的话，应注意增加食用富含 β -胡萝卜素的蔬果，如绿色的叶菜类蔬菜，胡萝卜，红薯，红色和橙黄色类的水果，草莓、芒果、木瓜、杏等，

而且， β -胡萝卜素对于保护眼睛也很有好处；还应增加西兰花，菜花，芥蓝等蔬菜的摄入，这类蔬菜有很强的清除自由基的作用；另外，一些带酸味的水果，如柑橘、鲜枣、猕猴桃等，富含维 C，是人体特别需要的维生素，同时也是一种抗氧化剂，能够清除体内过多自由基，对维护健康有很大作用。

不同水果营养价值不同

中国营养协会要求每天进食水果达到 200 克以上，而调查结果显示，网友们每日吃水果不足 100 克的人数占 31%，每日吃水果 101—200 克的占 53%，也就意味着我们的网友中 84% 的人吃的量不够，并且种类也不够丰富。不同的水果包含的营养素特点不一样，如红色和橙黄色的水果 β -胡萝卜素含量高，橘子，鲜枣，猕猴桃等绿色水果维 C 含量高。维 C 和 β -胡萝卜素这两种维生素在体内有不同的生理作用，所以我们吃水果最好多吃几种，这样才能保障各种营养素的平衡摄入。

此外，刘教授还特别指出，有些人认为吃水果再制品可以替代新鲜水果，有的喝瓶装鲜果汁，有的吃水果罐头，甚至有的吃果脯等等。这样的水果再制品不能替代新鲜水果，新鲜水果在加工过程中会有大量的维生素和无机盐丢失，因而水果制品的营养含量较新鲜水果来说已经大打折扣，所以，我们应该尽可能的选择新鲜水果。当然自榨果汁还是可取的，但应注意的是，水果榨汁后的渣子主要成份是膳食纤维，而现代人由于运动量不足，吃的食物又过于精细，膳食纤维往往不足，所以在喝榨鲜果汁时应该将渣子一并食用。

水果蔬菜各有长处，不可偏废其一

水果和蔬菜都含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维，那么在日常食用时，我们能不能用蔬菜替代水果，或者用水果替代蔬菜呢？对此，刘教授指出，蔬菜内维生素的含量相对高于水果，而水果里面有机酸、芳香物质以及色素的含量又多于蔬菜，这其中每一种物质对于我们的身体各有功效，均衡摄入，能有效的增进我们的食欲，促进消化吸收。所以，蔬菜水果二者各有长处，不能相互替代，我们应尽可能每餐都有蔬菜，争取每天有水果。

深色蔬果营养更高

在蔬菜水果世界里，深颜色蔬菜的营养价值要高于浅颜色的蔬菜。2007 年中国营养协会膳食指南和平衡膳食宝塔指出，如果我们一天吃的蔬菜在 300—500 克之间，深色蔬菜应该占到一半以上，所谓的深颜色蔬菜指的是绿色、红色、黄色、紫黑色类蔬菜，深色蔬菜所含营养成分和近些年新发现的称为植物化合物的物质含量更高一些，对人体来说营养价值和保健作用更强，水果也同样如此。

保健品维生素还须慎重选择

如今市售保健品种类繁多，其中很多都表明能针对人们不良饮食习惯导致的各种维生素等物质摄入不足的问题，起到良好的补充作用，于此，刘教授也给出了自己的意见。如果一个人能够做到平衡膳食，所摄入营养素基本能满足生长发育的需求，这个时候可以不吃保健品。一部分网友工作压力大，生活工作节奏快，平衡膳食做得不好，可以选择一些相应的保健品进行补充，但前提是缺什么补什么。最近几年中国营养调查数据显示，国人维生素 A 和维生素 B2 的缺乏比较明显，维生素 B1 和维生素 C 不足的问题也日益突出。所以建议网友们，在适当的时机下可以补充维生素 A、维生素 B2、维生素 B1 和维生素 C，以满足机体需求，保证身体更健康。

如果网友觉得自己无法判断自己究竟缺什么的时候，刘教授建议不要盲目听取保健品销售人员的意见，而有必要找专业人员进行指导，如通过营养师事务所，健康体检中心、健康管理中心等，寻求专业营养师的帮助。

最后，刘教授还特别对广大网民蔬果摄入量不断降低的状况提出了建设性意见：一、国家大力加强宣传，拓宽渠道，为普通百姓了解蔬果饮食健康知识提供便利；二、普通百姓应有意识调整自己的行为，更新陈旧思维意识，逐渐养成良好的蔬果饮食习惯。如，每天三餐有规律进行，吃完不要马上睡觉，尽量不要吃夜宵，水果选择在两餐时间段间吃等等，这样既保证了足够营养的摄入，又不致给胃肠增加额外负担。

白求恩医学院营养研究所所长、教授；国家食品药品监督管理局食品安全专家库专家；中国保健协会食物营养与安全专业委员会副会长；中国营养学会理事。

刘天鹏

白求恩医学院营养研究所所长、教授；国家食品药品监督管理局食品安全专家库专家；中国保健协会食物营养与安全专业委员会副会长；中国营养学会理事；全军卫生防疫防护管理专业委员会委员；

曾两次荣立个人三等功，先后被评为全军优秀教师、总后勤优秀教师、学院教书育人标兵、全军院校育才奖银奖等。并享受军队优秀专业技术人才岗位津贴。

从事营养教学科研工作 25 年来，获得军队科技进步二等奖两项、军队教学成果二等奖一项，其他科研奖多项。

主编、副主编出版专著或教材二十余部，其中做为主编出版的《健康管理师》培训教材，为国内该领域的第一本专著教材。做为撰稿人出版了《科学饮食》和《科学饮水》两部电视片。发表论文数篇。



8.2 足量蔬果进食，维持身体健康

——访中国营养联盟营养文化传播官 吴昌梅

每日至少吃蔬菜 300-500 克，水果 200-400 克

39 健康网：对于蔬果的摄入量不同年龄段人群有区别吗？如果有，每个年龄层段的人群应保证的蔬果摄入量分别是多少？

吴昌梅：中国居民膳食指南建议：成人每日至少吃蔬菜 300-500 克，水果 200-400 克，其他年龄段可根据这个指标作为参考，适量增减。如少年儿童，由于其特殊性，胃容量小，每次摄入的蔬菜水果不是很多，要采取适量多次的原则，在备制其膳食时，应将蔬菜切小以利于少年儿童吞咽，建议其每天应吃蔬菜 250 克左右，水果 150 克左右。

工作压力大、作息不正常——多吃水果和蔬菜

39 健康网：调查显示，71%多网友均处于不良的生活习惯状态，例如工作压力大、生活作息不正常，长时间接触电脑等，而这类人群往往容易出现健康问题。对于网友们不同的生活状态，针对性的补充某一类型的蔬果会对他们的健康有帮助吗？不同状态下，补充哪些蔬果最有益？

吴昌梅：处于不同生活状态下的人群有针对性选择摄入蔬果将有利于这类人群的健康。工作压力大的人群则建议食用胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、番茄、黄花菜、空心菜、枸杞子、香蕉、荸荠、杏、柑橘等富含钾元素的水果。熬夜多的人可选择食用苹果、香蕉、木瓜、胡萝卜、菠菜、芹菜、绿茶、和菌藻类等。“电脑族”应多吃富有动物蛋白和植物蛋白的食物，如瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品、蔬菜、绿茶等。并且，“电脑族”经常面对电脑，易接受辐射和导致视觉疲劳，因此，也要注意补充含维生素 A 较多的食物，如动物的肝脏、蛋黄、鱼子等；绿叶蔬菜、黄豆、蕃茄、胡萝卜、核桃、红辣椒含有较多 β -胡萝卜素，也可在体内转化为维生素 A，可适当多吃些。总之，有不良生活习惯的人群应尽量多吃各种不同的蔬菜及水果，少吃纯糖和含脂肪高的食物。

水果、蔬菜不可互相取代

39 健康网：成年人正常每天应摄入的水果和蔬菜的种类与数量分别应是多少？

吴昌梅：从调查的数据看，只有 8%的人群每天摄入水果份量及蔬菜份两能达到中国居民膳食指南建议水，显示出居民水果和蔬菜摄入不足的现象仍然很严重。

不同颜色的蔬菜和水果所含的植物营养素对保持身体健康，对保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的几率有着重要作用，所以，近年来各国膳食指南都强调增加蔬菜和水果的种类和数量。蔬果的种类很多，不同蔬果的营养价值相差很大，只有选择不同蔬果合理搭配才有利于健康，按照中国居民上市指南建议，每人每天应至少吃蔬菜 300-500 克，深色约占一半，水果 200-400 克。

39 健康网：人们对水果的摄入是否能取代对蔬菜的摄入？或者，以蔬菜的摄入代替水果的摄入？

吴昌梅：水果蔬菜不能相互代替，蔬菜和水果的营养价值各有特点，一般来说，蔬菜品种远远多于水果，而且多数蔬菜(特别是深色蔬菜)的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物质的含量高于水果，因此，水果不能代替蔬菜。但水果中碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，而且水果食用前不用加热，营养成分不受烹调因素的影响。因此，蔬菜也不能代替水果。建议每餐有蔬菜，每日有水果。

专家观点

国民营养与健康状况是反应一个国家经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。从调查的情况看，蔬果摄入量不足及种类不全任是居民膳食营养中存在的主要问题。要想解决这一问题，就是以《中国居民膳食指南》为依据，加大教育与宣传的力度，提倡科学的、健康的生活方式，用科学的健康的饮食方法指导居民膳食，以达到改善国民营养，提高健康素质的目的。



吴昌梅

国家一级营养师；

中国营养联盟营养文化传播官；

营养科普专家；

湖北保康首席营养讲师；

8.3 蔬果的健康多彩进食!

——访国际注册高级营养师 王萍

调查人群网友每日蔬果摄入量状况

中国营养协会《中国居民膳食指南》推荐中国居民每天至少摄入水果 200-400 克，蔬菜 300-500 克。而调查数据显示：参与调查的人群当中不进食水果的人数占总人数的 34%，每日摄入水果量低于 200 克的占到总人数的 84%，显然，绝大多数人未能达到《指南》推荐的水果进食量最低标准。在蔬菜方面，每天摄入一种以上蔬菜的人群占总人数的 79%，占到绝大多数；蔬菜摄入量超过 300 克的占到总人数的 52%，这说明网友们在蔬菜摄入方面还是很重视的。在种类上，约 40%的调查人群昨天进食 3 种或以上颜色的蔬果。尽管越来越多人已经认识到蔬果在平衡膳食中的重要性，但由于生活各方面的原因，大多数人对蔬果种类及份量的摄入与《指南》推荐仍存在较大的差距。

王萍博士指出，《指南》只是针对普通居民作出了一个建议性推荐量。对于不同年龄段的人群，应按其实际需求有所差别：处于生长发育期的儿童、青少年由于对各种营养物质需求量较大可以适当增加果摄入量，应争取达到或超过推荐量，每天摄入蔬果能达到 500 克；对于成年人尤其工作压力较大、接触电脑时间较长、抽烟、喝酒也可以增加蔬菜尤其是深色蔬菜摄入量，尽可能生食蔬菜，且摄入量尽可能超过 500 克，达到推荐摄入量的 1.5 倍甚至两倍；对于老年人由于胃肠功能减弱，容易出现便秘，也可加大蔬果的摄入量，尤其是膳食纤维含量高的蔬菜，增加蔬果、粗粮以及薯类的摄入量，有助于缓解老年人出现的便秘。

此外，在保证摄入量的基础上，还应尽量保证食物的多样性，这样才能更好做到均衡膳食。因此，水果蔬菜也最好是尽量多样化，网友们可全面地选择各种颜色的水果和蔬菜，从每种颜色中选一种来食用。

蔬果摄入量不足有哪些危害？

调查结果显示：参与调查的人群当中，日摄入蔬果总量低于 500 克的占 61%，占到了绝大多数，对此，王萍博士深感忧虑。显然，绝大多数参与调查的人日常蔬果摄入量并未达到营养学会给出的蔬果推荐量水平，这意味着网友们可能会出现由于蔬果摄入量不足而导致的维生素、微量营养素等缺乏的状况，也可能会因此导致便秘，体内毒素堆积。而当内毒素堆积过多时，会导致机体新陈代

谢紊乱、内分泌失调及微量元素不均衡，从而出现皮肤色素沉着、面色晦暗、毛发枯干等，还可能导致其他疾病。

多数网民生活不规律 最该补充哪些蔬果

调查结果显示处于不良生活习惯下（生活压力大、熬夜、饮食不规律、抽烟以及长时接触电脑等）的网民占绝大多数。王萍博士认为，对于网友们不同的生活状态，针对性地补充某些蔬果会有助于他们的健康。

对于生活压力大、抽烟的网友，适当增加富含维生素 C 和 B 族维生素的蔬菜水果，这样会有助于缓解生活压力以及由于抽烟消耗的维生素 C 和 B 族维生素；并且，还应该多摄入深色的蔬菜，因为深色蔬菜胡萝卜素、核黄素、维 C 含量较浅色蔬菜高，且含有更多其他植物化学物质，如：柑橘类、莓类、绿叶蔬菜、西红柿、菜花、苹果、樱桃、甘蓝菜等。

对于长时接触电脑的网友，则可以考虑多食用富含泛酸的蔬果和食物。泛酸（维生素 B5）对新陈代谢的重要作用，使生化过程的速度减慢，从而提高了抵御辐射损害的能力。蘑菇、花椰菜、牛奶、牛肝、酵母、花生（炒熟的）、鲑鱼、鸡蛋、燕麦（去皮的）、鸡蛋、腰果、糙米等食物均富含泛酸，可以减少辐射对身体的伤害。

此外，网友们还应多补充富含 β -胡萝卜素、维生素 A 的蔬果（红色、橙黄色、绿色的蔬果菜中富含 β -胡萝卜素）以及富含膳食纤维蔬果，这些都有助于缓解网友们长时间面对电脑导致的眼睛干涩、面色晦暗、皮肤干燥等问题。

蔬果的颜色和营养价值有关联吗？

在参与调查的网络用户中，近八成参与调查人群认为蔬果的颜色和其营养价值存在关联。王萍博士解释，蔬果营养价值与其所呈的颜色是有一定关系的，这体现在颜色深浅和颜色种类的不同，营养价值不同。一方面，一般来说颜色深的蔬果，某些营养素含量会较高，营养价值相对较高。另一方面，蔬果所含营养物质不同也会导致颜色不同，因此营养价值自然不尽相同。

紫黑色的水果和蔬菜含有对健康有益的植物营养素（如多酚和花青素），对某些癌症和尿道感染起到辅助预防作用，此外它们还有助于增进大脑健康和提高视力。而绿色水果和蔬菜含有数量不等的强力植物化学素（如叶黄素和叶黄素）和其他重要营养物质，这些物质有助于降低癌症风险、改善眼部健康以及使骨骼和牙齿保持强壮。

每种水果和蔬菜都对维生素、矿物质、纤维和植物营养素等有益物质有独特的补充作用。因此，全面地选择各种颜色的水果和蔬菜，对维持身体健康有着重要的作用。日常生活中人们可能不知道如何让自己所摄入的营养更全面，较为直观及简单的方法就是让自己菜篮子多些色彩，颜色越多所摄入的营养就会更全。

蔬菜和水果能否相互替代？

在实际生活中，往往存在两类人群：一类为不爱吃水果，爱吃蔬菜，并且觉得蔬菜和水果的营养价值差别不大，因而用多吃蔬菜来代替水果的摄入；另一类则存在着用爱吃的水果代替蔬菜摄入的情况。蔬菜和水果之间，是否真能画上等号呢？

王萍博士告诉我们，水果和蔬菜之间是不能互相替代的！这是因为虽然蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但是它们毕竟是两类不同的食物，其营养价值各有特点。通常多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化学物质的含量要高于水果，蔬菜品种也较水果多，因此水果不能替代蔬菜。水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质含量较蔬菜多，且水果多是生食，其营养成分不会因为烹调加热因素影响，故蔬菜也不能替代水果，所以每天的饮食最好都包括蔬菜和水果。

“多吃蔬菜水果！”

在详细的分析了本次的调查数据后，王萍博士总结，多数人对于水果、蔬菜的重要性已经有一定的认识，这与近几年媒体、相关部门对于饮食营养健康的宣传教育分不开。但是在水果、蔬菜摄入量上还有些偏低，摄入种类不全，这一点应引起重视。“要让我作建议的话，”王萍博士说：“其实很简单，请多吃蔬菜水果！”

王萍



博士，高级注册营养师。曾担任公众营养与发展中心营养产业促进处负责人以及国际项目（中国强化面粉推广）项目执行主任，现任公众营养与发展中心顾问兼“关爱骨营养与骨健康”项目执行主任。专业特长是人体能量代谢分析模型；营养定量分析方法及模型。从事营养个体定量分析技术及应用研究多年，建立以孕妇为控制对象的孕妇营养个体指导系统；提出一种针对个体营养摄入的营养曲线评价方法，绘出适合于中国居民的主要营养素的营养曲线图。

8.4 不合理膳食的危害及健康饮食建议

——北京大学医学部教育学院的营养师 孙树侠

不规律的进餐对身体造成怎么样的伤害

对大脑的危害。青少年的脑组织正处于发育期，血、氧、葡萄糖的需求量比成人还高。如血糖过低，脑意识活动就会出现障碍，长期如此，势必影响脑的重量和形态发育。

对消化系统的危害。正常情况下，头天晚上吃的食物经过六小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不好吃早餐，胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃粘膜层。长此以往，细胞分泌粘液的正常功能就会遭到破坏，很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

造成动脉硬化且更易导致肥胖。有不少青少年学生是怕长胖而不吃早餐的。这种做法毫无科学道理。人体对热量的需求是有标准的，不吃早餐，势必加大中、晚餐的进食量。而晚餐后一般运动量较小，更容易造成脂肪积累而导致肥胖。另外，长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化。

青少年学生学业十分繁重，每天上午课程排得满满的，致使大脑和身体都处于高度的紧张状态中。由于长期不吃早餐或早餐营养不合理，对青少年的身体损害甚大，所以希望你和你的同学能够认真而不是敷衍地对待吃早餐的问题，也希望家庭能配合你们，以利健康成长。

不合理的膳食结构会对身体造成怎么样的伤害

营养过剩是肥胖病、心血管病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病的共同危险因素。营养过剩严重损害了西方人的健康，如今，心脏病、脑血管病和恶性肿瘤已成为西方人的三大死亡原因，尤其是心脏病死亡率明显高于发展中国家和日本。1988年美国一份健康状况研究报告详尽地分析了这些所谓富裕病与膳食结构的关系。报告指出，美国每年有125万人发生心肌梗死（2/3为男性），有15万人死于心肌梗死；每年发生动脉硬化、脑卒中50万，15万人死亡或失去自理能力；每年有47.5万人死于癌症；有1100万糖尿病患者。高脂肪膳食对慢性病的影响也有例外。著名的七国调查发现，希拉克岛人群膳食脂肪摄入量占总能量40%，其中29%来自单不饱和脂肪，仅8%来自饱和脂肪，心血管病远远低于其他西方国家。该人群的膳食特点是食用橄榄油、鱼、谷物、果蔬和红葡萄酒。

有人提出，地中海膳食对预防心血管病作用最强的是红葡萄酒，可能还与花青素甙、生物类黄酮有关。

营养缺乏症包括了维生素缺乏 蛋白质缺乏 微量元素缺乏等 青春期是一个生长发育的特殊时期 对营养的需要量骤增而相当敏感 如果供给不足或不合理 将很容易导致各种营养缺乏症

维生素 A 缺乏病：VA 缺乏在临床上主要表现为夜盲，严重者可有干眼病，角膜软化乃至失明。VA 缺乏主要受侵害的组织是未角化的上皮，包括呼吸道、泌尿生殖道、眼和泪腺、唾液腺以及胰腺的上皮表层。缺乏 VA 时食欲减退、生长停滞，投给 VA 后味觉可恢复正常。VA 也是骨骼生长、牙齿发育、生殖功能、酶和激素形成所必需。VA 缺乏病是世界三大营养缺乏病之一，其危害甚广，尤其在东南亚地区许多儿童因之失明。

脚气病（维生素 B1 缺乏病）：VB1 缺乏时最早出现的症状为食欲不振、消化不良、疲劳、周围神经麻木、刺痛感觉与运动障碍等。进而侵犯心脏、血管扩张，可因心力衰竭而突然死亡。

维生素 B2 缺乏病：VB2（核黄素）缺乏病的表现复杂多样。常见的症状有：眼部出现视力模糊，怕光、流泪、角膜周围充血与血管增生，并常有结膜炎、眼睑炎；口部出现口唇干、裂、肿、出血，口角湿白、糜烂、出血、结痂，口腔溃疡；舌部可见乳头肥大、红肿、有裂沟、脱皮；皮肤可在双眉间或鼻唇沟出现溢脂性皮炎；男性阴囊可出现皮炎，呈粗糙、落屑或糜烂出血，女性在会阴部也有同样表现。由于 VB2 缺乏者常有其它维生素缺乏并存，所以临床表现比较复杂，缺少特异性

维生素 K 缺乏：近 20 年来全球各地报道了许多有关婴儿维生素 K（VK）缺乏性出血的文章，认为 VK 缺乏是新生儿及婴儿出血发病和死亡的重要原因。该病发病急，死亡率和致残率高，严重危害婴儿的健康。

佝偻病（缺乏维生素 D）：佝偻病是因缺乏维生素 D（简写 VD）和钙所引起。祖国医学早在晋唐时期就有软骨病症的论述，公元 610 年巢元方《诸病源候论》中就记述了小儿佝偻病。15 世纪在欧洲的大城市中佝偻病也很普遍，1607 年 Guitliman 已有佝偻病样疾病或小儿骨畸形的论述。解放前我国小儿佝偻病极为普遍，无人过问。解放后我国政府极为重视本病的防治，被中央卫生部列为儿童三大疾病重点防治之一。

碘缺乏症：碘对人的生长、智力和身体发育以及一生的健康起着深远的影响。碘严重缺乏，不仅引起身材矮小，并且智力低下。同时，碘缺乏还会引起甲状腺肿大，俗称“大脖子病”。

青春期缺铁性贫血：发生贫血的人皮肤粘膜苍白，全身乏力，无精打采，食欲不振，还影响人的智力，如注意力涣散，健忘或记忆力下降甚至丧失等。

锌缺乏症：正在生长发育的青少年如果缺锌将会危害其体格、性腺等正常发育和成熟。一种异食怪癖“爱吃泥土”就是因为锌缺乏引起的。

健康饮食建议

健康生活方式的四大基石是：合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。其中，“合理膳食”位居首位，是健康的物质基础。那么，什么是“合理膳食”呢？一句话——平衡、多样、适量。其核心就是“平衡”。

按照膳食宝塔，一个健康的成年男子平均每天应该吃 300—500 克主食，也就是六两到一斤。根据每个人的体重、年龄、性别、活动量不同而有所不同。

每天应该食用 400 克—500 克 {8 两至 1 斤} 蔬菜和 100 克—200 克 {2 两至 4 两} 水果。每日 400 克—500 克蔬菜中，应有 200 克以上绿叶蔬菜。

每天应该吃畜、禽肉类 50—100 克（1 两至 2 两），鱼虾类 50 克（1 两），蛋类 25—50 克（半两至 1 两），或者 1—2 个鸡蛋。

膳食宝塔规定，豆类及豆制品每日食用量为 50 克（1 两）。实际上，因为豆制品中含有不同比例的水分，所以，摄入等量营养时，各种豆制品的重量是不同的。比如：40 克大豆分别约相当于 200 克豆腐、100 克豆腐干、30 克腐竹、700 克豆腐脑和 800 克豆浆。根据中国人的饮食结构，膳食宝塔建议每人每天食用油 25 克（最多不超过 30 克），不包括食物中所含油脂。

在食物搭配时应该遵循以下三个原则：

搭配的食物品种越多越好，品种越多，氨基酸的种类也越多；

搭配的食物种属越远越好，如动物类与植物类之间搭配，就比单纯的植物类之间搭配更有利于提高蛋白质的生理价值。搭配的食物要同时吃，这是因为人体所需要的氨基酸只有同时到达身体组织才能构成人体的组织蛋白。

在调配食物时应考虑含纤维素高的食品，但由于膳食纤维中含有糖醛酸的羧基，其具有阳离子交流换作用，可在胃肠道中结合无机盐如钙、铁、镁、锌等阳离子。因此，膳食纤维摄入过多，可造成体内钙、铁、镁、锌的缺乏，这一点应该引起注意。

营养素相互作用的方式主要有以下几种：

- 1、各种营养素之间的直接作用，如钙、镁、铜、钾、钠等离子之间相互配合和拮抗。
- 2、某些营养是另一些营养的前提，如色氨酸可以转变为尼克酸。
- 3、一些营养素参与或影响另一些营养素代谢的酶系统，如硫胺素、核黄素、尼克酸对生热营养素和能量代谢的影响，维生素和无机盐都常做酶的辅酶或辅因子影响其他营养素的代谢，无机离子不可激活或抑制某些酶类。
- 4、相互吸收和排泄的影响，例如：脂肪可促进脂溶性维生素的吸收，维生素 C 促进铁的吸收，维生素 D 促进钙、磷的吸收和调节钙、磷代谢，蛋白质缺乏可增加核黄素的排泄。
- 5、通过激素的影响而间接影响其他营养素的代谢，如碘通过甲状腺素而影响物质代谢。
- 6、每日摄取的脂肪量不超过总热量的 25%，肉类每日摄入量一般为： $[\text{身高（厘米）}-105（常数）] \times 1（克）$ 即可，建议每周吃 2 次鱼，动物内脏尽可能少吃，多食海类食品。

一日三餐的热量，早餐应该占 25%—30%，午餐占 40%，晚餐占 30%—35%。

孙树侠



联合国工业组织绿色产业专业委员会委员

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

国家发改委、科技部、人事部归国人才项目专家评审委员

北京大学医学部教育学院的营养师

健康管理师培训首席专家兼教授

第九章 报告流程

步骤一：确定需求

立足于健康产业发展需求，以及现代社会发展的趋势，通过调查访问，了解专家和行业内人士的意见，确定调查的主题和方向。

步骤二：问卷设计

根据调研方向和研究主题细化问卷内容，对问卷各题进行文字设计和技术实现，形成问卷初稿。

步骤三：问卷式调查

利用问卷初稿在一定范围内进行调研，以发现问卷存在的问题，并改进问卷，形成最终问卷。

步骤四：媒体投放

在 39 健康网专业健康网站投放调查问卷。

步骤五：调研质量监控

通过调研质量控制体系，对样本效益性进行全方位多层次的甄别验证，防止作弊。

步骤六：删除无效问卷

重复 IP 地址屏蔽、无效性问卷人工筛选，随机抽取一定数量样本，通过用户回访进一步确认并挖掘有效信息。

步骤七：数据分析

针对调研数据，进行深层次数据挖掘分析。

步骤八：报告撰写

依据调研结果，归纳调研结论，征求专家学者意见，使得报告更加严谨、全面、客观。

步骤八：报告推广

报告撰写完整后，向各大媒体发布并刊登报告内容。

第十章 法律声明

本调查是由中华预防医学会主办、中国医药卫生事业发展基金会、39 健康网协办。本报告为 39 健康网设计、制作。主办方对该报告所有文字、图片、表格、数据的著作权均受到中国及其他报告读者所在地的国家或者地区的法律知识产权相关条例的版权保护。没有经过主办方书面许可，任何组织和个人，不得将本报告中的信息用于其他商业目的。本报告中部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原著者所有。没有经过原著者和本公司许可，任何组织和个人不得将本报告中的信息用于其他商业目的。

本报告中发布的调研数据部分采用样本调研方法，其数据结果收到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，部分数据不能够完全反映真实行业情况。本报告只提供给使用报告的用户作为行业参考资料，对该报告的数据准确性不承担法律责任。

第十一章 版权声明

该报告的所有图片、表格及文字内容的版权归本次调查主办单位中华预防医学会、中国医药卫生事业发展基金会、39 健康网所有。该单位取得数据的途径来源于 2010 年 3 月 25 日-2010 年 5 月 23 日全国调研数据及公开的资料，如果有涉及版权纠纷问题，请及时联络本次调查主办单位。