

加强营养，
改善生活

认识 饥饿和营养不良

食物不足或长期饥饿系指人无法摄取足够的食物以满足膳食能量需要。

食物不足人口从1992年的10亿下降至今天的8.05亿，降幅达17%；然而，



还有1.61亿儿童
因长期营养不良
而发育迟缓



9900万儿童
体重不足



5100万儿童因
急性营养不良
而身体衰弱

(世界卫生组织，2013年)

各种形式的营养不良是发展的重大阻碍。
当一个人的饮食中包含了过少或过多营养物质时，就会发生营养不良。



微量营养素缺乏或
“隐性饥饿”
影响着约20亿人口



肥胖症困扰着
大约5亿成人

营养不良带来的后果包括：



死亡
风险增加

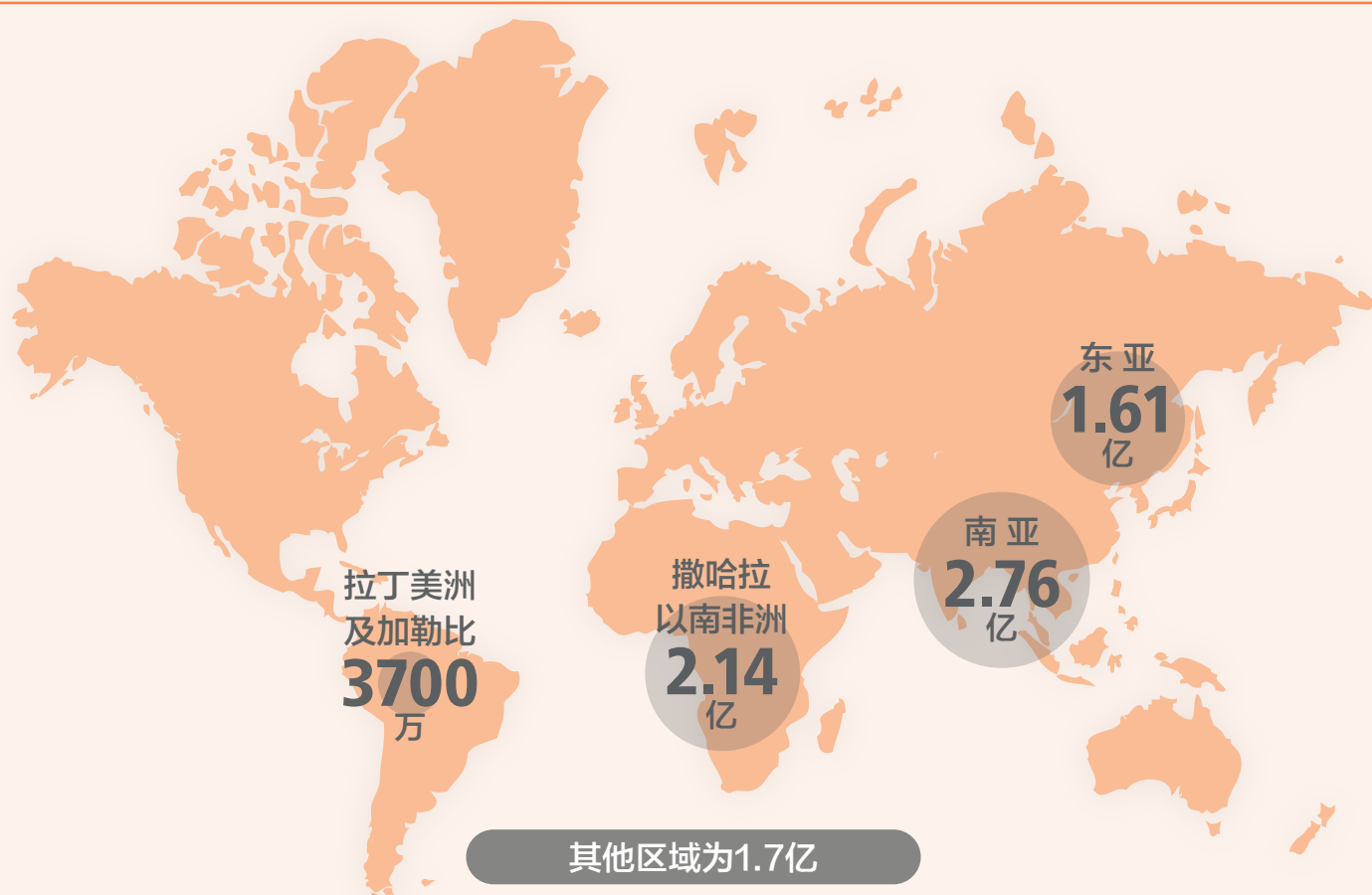


与饮食相关的
非传染性疾病发生率上升



长期健康状况
严重

世界上食物不足人口最多的地区仍然是南亚，
其次是撒哈拉以南非洲、东亚、拉丁美洲及加勒比。



没有适合所有人的“理想”饮食。

个人的营养和饮食需要会因年龄、性别、健康状况、身份和活动水平而发生变化，多数
针对成人的一般性饮食建议包含以下内容：



把淀粉类
碳水化合物
作为多数膳食的基础



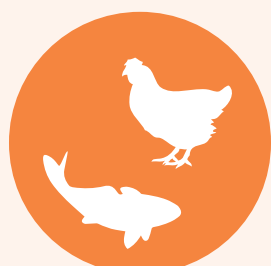
每日食用多种
水果和蔬菜



定期食用
豆类



定期食用乳和
乳制品



定期食用肉类、家禽、
蛋类和鱼类



选食适量的油和脂肪



每日大量饮水



维持能量平衡，
保持健康体重



定期运动



控制糖类、高糖食品
和饮料的食用量



控制盐的摄入量



控制酒精的摄入量

投资于营养具有经济意义，可提高生产力，
促进经济增长并提高全民健康水平。

www.fao.org/icn2



联合国粮食及
农业组织



© FAO—2014 久10 迁