# 大学生饮食营养与健康论文3篇

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-04-21

*均衡的饮食和适当的运动对人们来说非常重要。 以下是为大家整理的关于大学生饮食营养与健康论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇一】大学生饮食营养与健康论文　　我一直对饮食非常讲究，我一直坚信病从口入这个道理，我爸爸平时也一直教育我，不要随便买路边的...*

均衡的饮食和适当的运动对人们来说非常重要。 以下是为大家整理的关于大学生饮食营养与健康论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇一】大学生饮食营养与健康论文**

　　我一直对饮食非常讲究，我一直坚信病从口入这个道理，我爸爸平时也一直教育我，不要随便买路边的小吃。我平时比较注重饮食这方面，但是总是很难做到，并且我也不懂关于饮食健康着方面的问题，所以发现校选课有这门课时，便义无反顾的选了。通过这个学期的学习，使我受益匪浅，我的一些不好的饮食习惯也逐渐改善。

　　我大一检查出有肾结石，但我不以为然，平时怎么吃就怎么吃，完全没有禁忌。但是课上老师说，肾结石的不宜吃豆类，因为豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合，易形成结石，会加重肾结石的症状，所以肾结石患者不宜食用。我以后更加注意饮食了。

　　我男朋友比较瘦，增肥几年无果，课上我了解到水果中的有机酸主要有苹果酸、柠檬酸和酒石酸，有机酸能刺激人体消化腺的分泌，增进食欲，帮助消化。在督促他吃了两个月水果后，体重有所上升。但我刚好相反，我想减肥，试过很多方法，不吃东西，多运动，但是效果很不明显，老师说，黄瓜口感好，所含纤维素柔软，具有促进人肠道废物排泄和降低胆固醇的作用，黄瓜近年被誉为减肥食品，因为黄瓜中的丙醇二酸在人体内有抑制糖类转化为脂肪的作用。而且黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿，抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤，舒展皱纹功效。此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。了解到一根小小的黄瓜有那么大的作用后，我便每天吃一根，体重下降幅度不大，但是确实有所下降。

　　我还知道了，人分很多种体质，如：阴阳平和体质、偏阳质、偏阴质、气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、气郁体质、痰湿体质、淤血体质等。对照了一下，发现我是偏阴质。偏阴质是指具有抑制、偏寒、多静等特点的体质类型。体质特征为：形体适中或偏胖，但较弱，容易疲劳；面色偏白而欠华；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量较小，消化吸收功能一般；平时畏寒喜热，或体温偏低；精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。具有这种体质特征的人，对寒、湿耐受性较差，发病后多表现为寒证、虚证；表证易传里或直中内脏；冬天易生冻疮；内伤杂病多见阴盛、阳虚之证。这样我可以更了解自己，吃一些适合自己吃的东西。

　　我在家中喜欢自己做菜，但从不知道会有两种食物混在一起吃会中毒。在课上，我知道了萝卜——水果：两者同食，经代谢后体内会很快产生大量硫氢酸，可抑制甲状腺素的形成，并阻碍甲状腺对碘的摄取，从而诱发或导致甲状腺肿。牛奶——果珍：牛奶中蛋白质丰富，80％以上为酷蛋白。酷蛋白在PH值低于4．6的酸性环境中会凝集、沉淀，不利于消化吸收，引起消化不良，故冲调牛奶时不宜加入果珍及果汁等酸性饮料。海味——水果：鱼虾、藻类含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含鞣质的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海味中蛋白质与鞣质结合。这种物质可刺激粘膜，形成不易消化的物质，使人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。肉类——茶：茶中的大量鞣酸与蛋白质结合会产生具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道滞留时间，形成便秘。白酒——胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而损害肝脏功能。咸鱼——乳酸饮料：咸鱼不宜与乳酸饮料搭配食用，由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸菌的作用下被还原成亚硝酸盐，而在唾液中的硫氰酸根催化下，产生致癌物，可能引起胃肠、肝等消化器官癌变。我意识到曾经自己多少次与危险擦肩而过，以后一定好好注意。

　　下面是我总结的一些关于饮食的好习惯：

　　>一、坐着吃饭

　　根据医学上对世界各地不同民族用餐姿势研究表明，坐位最科学，站姿次之，蹲着最不宜。这是因为站立时腿使劲因而大腿容易变粗。

　　>二、饭前喝汤

　　饭前先饮少量汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食做好准备，当然，在餐间也可适当喝一点，但不宜多。

　>　三、多食凉食

　　科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。吃冷食和游泳、洗冷水浴一样，可使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命，因人体质而定。

　　>四、好吃苦食

　　苦味食物不仅含有无机化合物、生物碱等，而且还含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

　　>五、晨起喝水

　　早晨起床后喝一杯凉开水，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗塞，有的人称之为“复活水”。有关专家认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次“内洗涤”。注意饮用水健康，水是生命之源。不要渴了才喝水。

　　>六、多吃维生素

　　复合维生素早饭后吃。研究表明，补充适合自己的复合维生素对身体健康大有裨益。那么，为什么要在早饭后吃呢?一来它可以提供人体一天所需，让你有精力投入工作学习，二来不至于给肾脏造成过大负担。

　>　七、便捷补钙

　　把咖啡加在牛奶里，而不是把牛奶加在咖啡里。早起的第一件事，就是在杯子里倒满脱脂奶。然后喝掉1/5，再用咖啡把它填满。这样，你就能摄入人体每天所需的25%的维生素D和30%的钙。

　>　八、水的妙用

　　吃完快餐喝一大杯水。快餐里的热量和盐一般都严重超标，虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法，但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度，让你离高血压远一点。

　　>九、多吃洋葱

　　不放弃每一个吃洋葱的机会。很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来，唯恐避之不及。这就大错特错了。洋葱含有大量保护心脏的类黄酮，因此，吃洋葱应该成为我们的责任。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食品时，里面的洋葱就是你的“救命草”。

　　十、凉水红茶美国农业部研究发现，与青菜或胡萝卜相比，一份红茶中含有更多的抗氧化物质，它可以有效帮助你抵抗皱纹或癌症的侵扰。凉水可使茶中的有益物质在不被破坏的情况下，慢慢溶出，你所要做的只是多等待一会儿。

　　>十一、下午加餐

　　也许赖床可以成为你不吃早餐的理由，但下午三点的加餐就不能用任何借口推托了。在午餐和晚餐之间补充营养，可以帮你度过一天中最疲劳的时期。酸奶、水果、饼干都是不错的选择。

　>　十二、橘带丝吃

　　很多人吃橘子时都会把橘子上的“白丝”剥掉。其实，这里面含有丰富的黄酮类物质，对身体大有裨益。苦中带甜的口味，仔细品尝其实并不差。十

　>　十三、订喝水量

　　忙碌的工作会让你在口干舌燥时，才想起一上午都没喝水。在办公桌上准备一个1.5升的大瓶子，把一天要喝的水倒在里面，给自己规定喝完才能下班。十

　>　十四、选择水果

　　虽说水果的外观五花八门，但要衡量健康性，深色水果肯定更胜一筹，因为里面含有更多的抗氧化剂。当你摇摆不定时，选择李子、乌梅这类黑色的水果准没错。

　　>十五、热水洗肉

　　在切块的肉上铺一层厚纸巾，可以吸收油脂。如果你想去得更干净，可以把肉块放在漏勺里，用热水漂洗。使用这种方法，可以去掉大约一半的脂肪。十

　　>十六、凉菜改蘸

　　不是只有烤肉热量高，酱汁一样会给原本健康的凉拌菜带来不少热量。所以，把调好的酱汁放在一个小碗里，用切好的菜蘸着吃，这样，你需要的酱汁只是原来的1/6。

　　>十七、素菜荤吃

　　油吃多了不好，但一点不吃更不好。南瓜、胡萝卜中含有大量的β—胡萝卜素，因此不能吃得太清淡。用油炒或凉拌都可以，如果南瓜用来煮粥，那么保证其他菜里有油，让它们到肠胃里会合。十

　>十八、脂肪保卫

　　有些人早餐、午餐不吃含脂肪食物，认为晚餐多吃含脂肪食物，这种想法是错误的。研究表明，在一顿饭摄入50—80克脂肪后的几个小时，血管弹性降低，血液凝血因子急剧上升。所以，即使白天吃得很清淡，也不要试图在晚上补偿自己。

　>　十九、睡前食品

　　麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说：“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食有助于睡眠。”食用谷类食品是最简单的补充纤维的方法，而大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25—35克)的一半，所以，建议抓住睡前的最后时刻补充一下。但是，睡前吃低热量的食物后，要注意清理口腔，保持口腔清洁。碳水化合物是糖类的一种简称，谷类是长链的糖，睡前吃糖代谢后引起胃内酸性物质增多，进入睡眠后酸性物质易进入口腔引起牙齿腐蚀形成蛀牙。

　　健康对于自己来说才是最重要的，没有健康就你拥有再多也没有用。珍惜生命，必须从饮食做起！

　　对于这门课，我觉得老师做的PPT非常好，我觉得老师可以针对现在学生的不规律饮食习惯等，作出一些方案，帮助学生改正不健康的饮食。还有对于如今社会上，许多食品安全问题，我们都希望能多了解一下。谢谢老师！

**【篇二】大学生饮食营养与健康论文**

　　对于每一个大学生，如果想维持一个真正健康的身体，已经不是一个需不需要营养知识的问题，而是一个如何在专业指导下尽快树立正确饮食观念的问题。正确的饮食和正确的生活习惯，并结合正确的身体与大脑运动和乐观的心态与情绪，是一种最有效的健康生活方式。

　>　一．要明白食品营养和健康的关系首先我们要弄明白什么是健康

　　据WHO(联合国世界卫生组织)1989年的定义是:在生理健康,心理健康,道德健康和社会适应良好四个方面健全。WHO制订的身体健康的初测十项标准：精力充沛,生活工作不疲劳;乐观积极,承担责任不挑剔;休闲,睡眠良好;适应各种环境,应变能力强;能抵御一般的感冒和传染病;体重适中,体型比例协调、视力良好、反应灵敏、眼睑不发炎、牙齿清洁齿龈正常不出血毛发有光泽无头屑皮肤肌肉有弹性步履轻松有力。

　>　二．其次我们应明白营养是什么

　　营养”作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。三．学会正确的饮食调理原则，树立正确的饮食方式

　　1.食物搭配多样化。饮食中尽可能选择多样化的菜肴和主食,以确保各种营养的充分供给。

　　2.三餐热量摄入均衡化。目前大学生的热量供应基本达标,但三餐之间热量的分配并不适当，所以应适当安排好三餐热量摄入的比例，“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。

　　3.脂肪摄入标准化。大学生脂肪的摄入量应达到每天50克的标准，所以要通过多吃些动物型菜肴或用植物油烹制的菜肴的方法来增加脂肪的摄入量。

　　4.维生素吸收丰富化。在饮食中多吃一些富含维生素的食物。维生素包括脂溶性和水溶性两种,它们是调节体内生理功能所必不可少地物质。

　　5.饮食安排合理化。根据季节合理安排饮食，冬季宜吃温热性食物;夏季宜吃寒凉性食物;春秋两季也应区别对待。

　　>三．坚持均衡营养的原则，做到科学配餐。

　　根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料，合理搭配。首先是配餐的质量，配餐的色、香、味、形；其次是配餐的营养素种类与数量，使每一份菜和每一餐菜的各个不同菜肴间的营养成分相互配合，满足食用者的生理需要，并达到合理营养的目的。这种配餐方法就可以称为科学配餐。

　　>科学配餐的原则有三点：

　　1一日三餐的热能应当与工作强度相匹配，三餐的间隔要合适，三餐饮食的量也要适当，同时还要讲究饮食卫生。

　　2.三餐时间合适、比例适当这一条比较好理解，就是早饭要认真吃，晚饭不要吃过量，每餐间隔４～６个小时，不要暴饮暴食，饥一顿饱一顿。

　　3注意膳食结构的平衡：主要是主副食搭配要注意酸碱平衡，主要做到杂粮与精粮的平衡；干、稀的平衡；副食要做到生、熟搭配平衡；荤素搭配平衡。

　　五．提高大学生饮食质量的措施：

　　1、加强对大学生营养卫生知识的教育：

　　通过学生活动,加强学生的食品营养与卫生教育高校大学生综合素质提高，为高校学生工作的主题之一,更是《推进素质教育决定》的重要内容。通过学生活动在校园中进行多形式的营养与卫生知识宣传,营造一个良好的氛围,让学生能从多渠道了解这方面的知识,从而意识到食品营养与卫生对健康的重要性。因此,高校应切实加强食品营养与卫生教育,在高校普及科学膳食知识,从而推动全国食品营养与卫生知识的普及,全面提高国民的素质。

　　2、要养成良好的饮食卫生习惯：

　　1、饭前便后要洗手，接触食物时要先洗手后拿取。2、不要偏食、挑食，食物要多样化，注意合理营养与平衡膳食。3、进食要有规律性，定时定量，少吃零食，早、中、晚三餐进食时间尽量固定。5、避免空腹或饱餐后立即进行紧张学习或活动。6、进餐时要专心且少喝水。7、进餐温度要适宜。8、不饮酒，不吃霉烂变质食物。养成每天排便的习惯。

　　3、完善自身的饮食结构

　　良好的饮食结构有助于抵抗衰老，特别是女性，平时应该注意多吃些富含亚油酸和维生素的食物，如花生、胡萝卜、黄豆及其他豆制品等，有利于软化血管，推迟衰老，提高人体免疫功能。

　　小结：大学生的合理饮食关乎健康，新一代的健康体质关系到国家建设与发展、国富民强的百年大计，大学是为将来走上社会打下良好基础的关键时期。所以关心大学生的健康是一件大事，为培养合格的、全面发展的人才，加强对学生的健康教育，积极引导、组织学生锻炼，并养成良好的锻炼习惯，提高学生的健康水平是一件大事，也是为实现中华民族的伟大繁荣做出自己的贡献，同时，大学生应明白作为国家下一代的重要脊柱，我们要从自己本身做起，合理饮食，养成良好习惯，在坚实的身体革命本钱的基础上，认真学习，培养能力，为我中华民族的伟大复兴做出卓越的贡献。

**【篇三】大学生饮食营养与健康论文**

　　对于每一个大学生，如果想维持一个真正健康的身体，已经不是一个需不需要营养知识的问题，而是一个如何在专业指导下尽快树立正确饮食观念的问题。正确的饮食和正确的生活习惯，并结合正确的身体与大脑运动和乐观的心态与情绪，是一种最有效的健康生活方式。

　>　一.要明白食品营养和健康的关系首先我们要弄明白什么是健康

　　据WHO(联合国世界卫生组织)1989年的定义是:在生理健康,心理健康,道德健康和社会适应良好四个方面健全。WHO制订的身体健康的初测十项标准：精力充沛,生活工作不疲劳;乐观积极,承担责任不挑剔;休闲,睡眠良好;适应各种环境,应变能力强;能抵御一般的感冒和传染病;体重适中,体型比例协调、视力良好、反应灵敏、眼睑不发炎、牙齿清洁齿龈正常不出血毛发有光泽无头屑皮肤肌肉有弹性步履轻松有力。

　　>二.其次我们应明白营养是什么

　　营养”作为一个名词、术语已为众所习用，但对它的确切定义却未必准确了解。“营养”一词确切而比较完整的定义应当是：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。三.学会正确的饮食调理原则，树立正确的饮食方式

　　1.食物搭配多样化。饮食中尽可能选择多样化的菜肴和主食,以确保各种营养的充分供给。

　　2.三餐热量摄入均衡化。目前大学生的热量供应基本达标,但三餐之间热量的分配并不适当，所以应适当安排好三餐热量摄入的比例，“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。

　　3.脂肪摄入标准化。大学生脂肪的摄入量应达到每天50克的标准，所以要通过多吃些动物型菜肴或用植物油烹制的菜肴的方法来增加脂肪的摄入量。

　　4.维生素吸收丰富化。在饮食中多吃一些富含维生素的食物。维生素包括脂溶性和水溶性两种,它们是调节体内生理功能所必不可少地物质。

　　5.饮食安排合理化。根据季节合理安排饮食，冬季宜吃温热性食物;夏季宜吃寒凉性食物;春秋两季也应区别对待。

　>　三.坚持均衡营养的原则，做到科学配餐。

　　根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料，合理搭配。首先是配餐的质量，配餐的色、香、味、形;其次是配餐的营养素种类与数量，使每一份菜和每一餐菜的各个不同菜肴间的营养成分相互配合，满足食用者的生理需要，并达到合理营养的目的。这种配餐方法就可以称为科学配餐。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn