



Maternal Infant Nutrition Growth

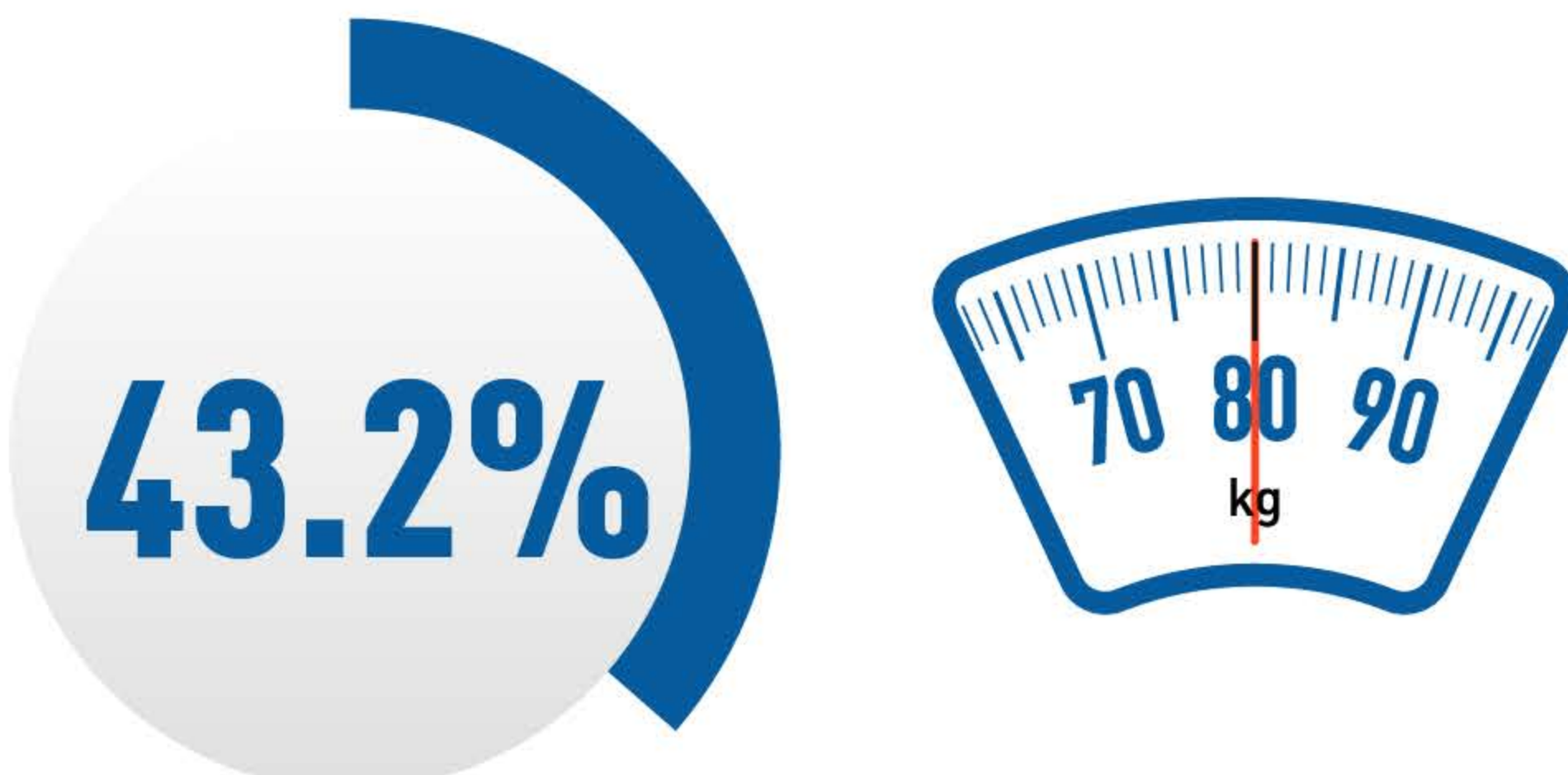
# 不均衡的饮食和活动缺乏 导致中国女性 孕期体重增加过多



2016年1月22日，来自北京大学公共卫生学院的研究者，在2016日本流行病年会上报告了中国8城市妇女孕期增重的数据（来自雀巢明研究\*）。



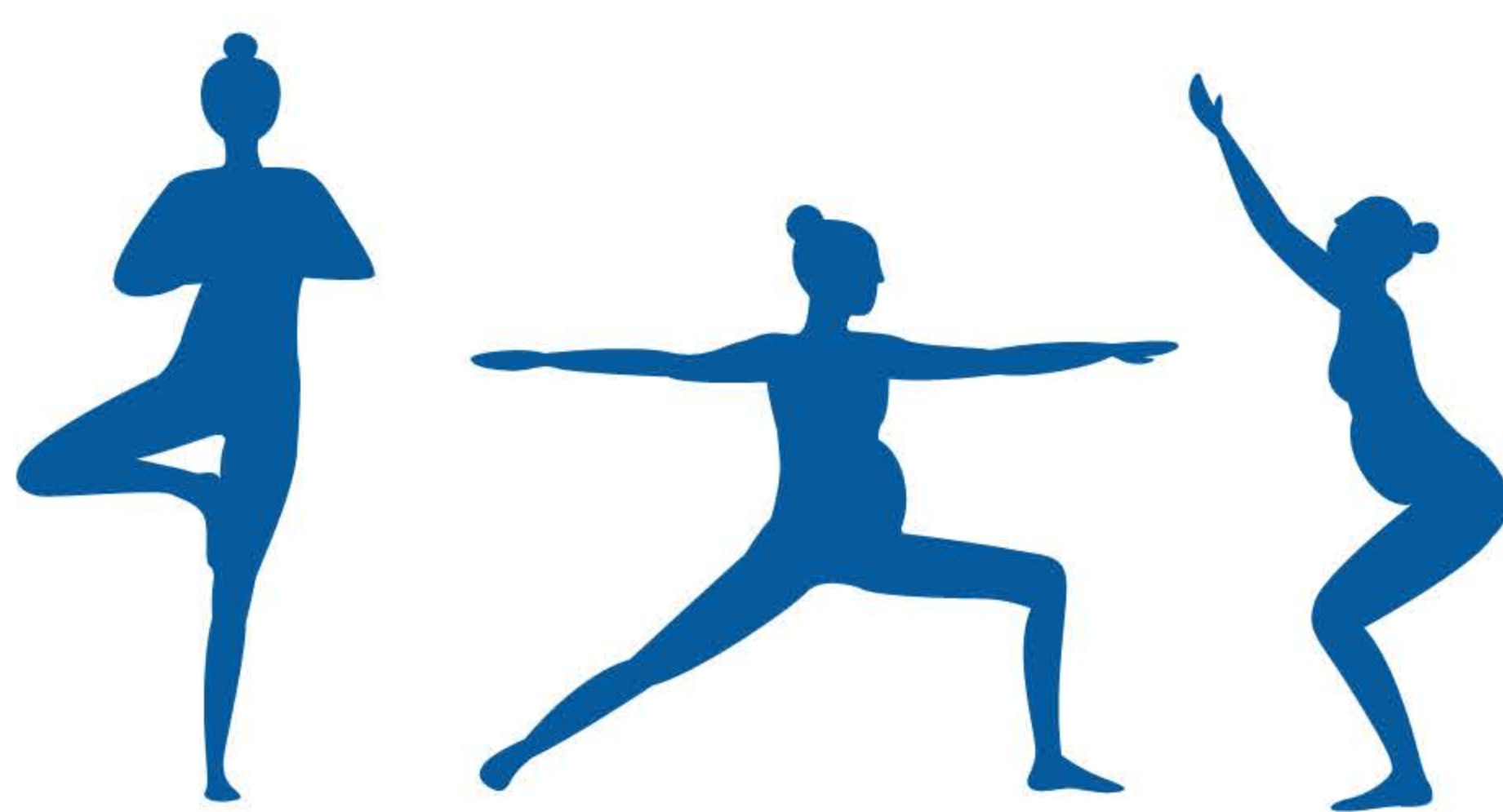
■ 43.2%的妇女在孕期体重增加过多，不仅影响孩子出生后甚至成年期的健康，也会增加妈妈在远期患心血管病的风险。



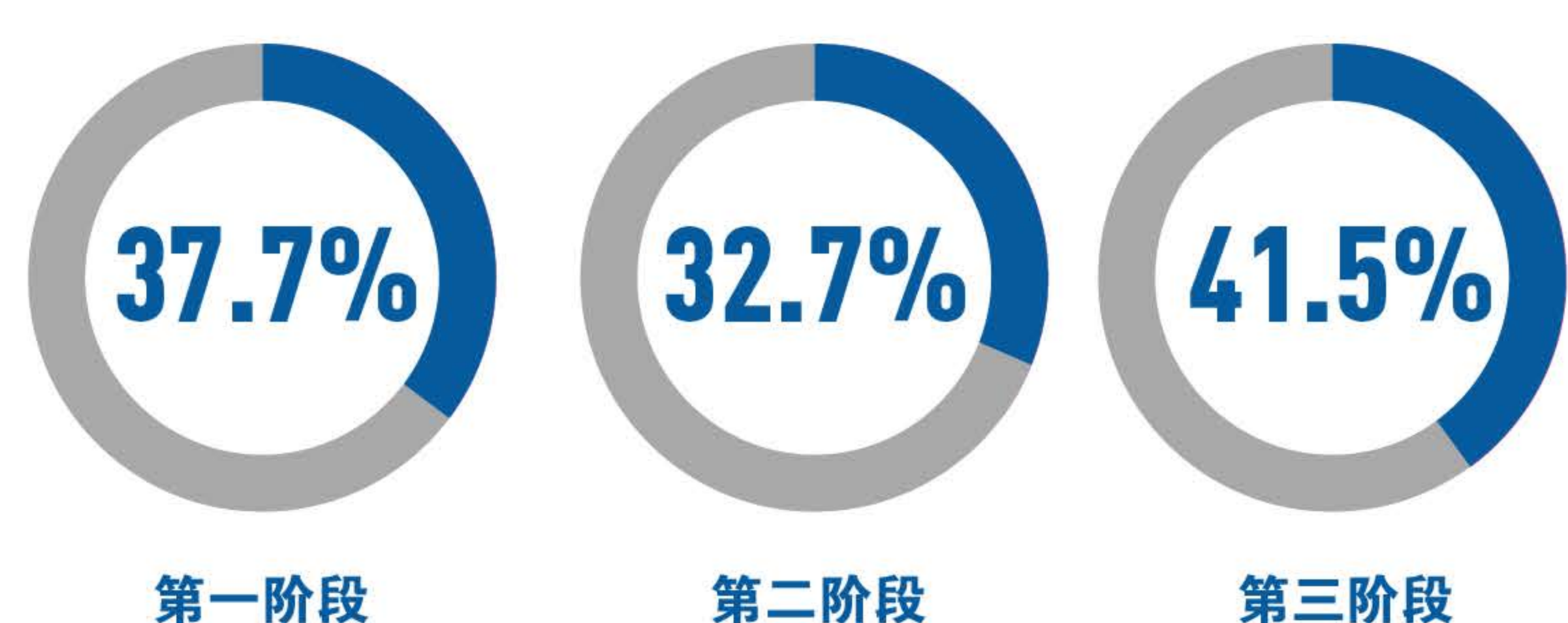
■ 中国8城市调查发现，孕期增重过多的原因首先是饮食不合理，脂肪摄入过多。



■ 孕期增重过多的第二个原因是活动量不足，能量消耗少。



在孕妇定期锻炼的比例



## 明研究建议

Maternal Infant Nutrition Growth

根据中国居民膳食指南推荐，正常孕妇应进行科学、均衡的饮食，同时应根据自身体能每天进行不少于30分钟的低强度身体活动，最好是1-2小时户外活动。

\*明研究（MING， Maternal Infant Nutrition Growth）是一项由雀巢（中国）有限公司发起，由北京大学、雀巢研发中心和雀巢营养科学院联合完成的中国首个覆盖生命早期1000天相关健康人群的较大样本量的膳食模式和营养状况调查，也是自上个世纪80年代以来关于中国母乳成分首次较大样本的分析研究。

了解更多雀巢明研究信息，请联系 [mindy.lan@cn.nestle.com](mailto:mindy.lan@cn.nestle.com)