



世界卫生组织

执行委员会
第一一三届会议
临时议程项目 3.7

EB113/44 Add.1
2003年11月27日

综合预防非传染病

饮食、身体活动与健康全球战略草案

总干事现与本文件一起提交饮食、身体活动与健康全球战略草案，供执行委员会审议。

附件

饮食、身体活动与健康全球战略草案

前言

1. 会员国认识到非传染病日益增加的沉重负担，要求总干事通过广泛的协商过程制定一项饮食、身体活动与健康全球战略¹。为确定全球战略草案的内容，世界卫生组织召开了六次与会员国的区域协商会并与各联合国机构及其它政府间组织、民间社会和私立部门开展协商。一个由饮食和身体活动方面独立国际专家组成的咨商小组也向世界卫生组织提供了建议。在通过战略之后，将在区域和国家级制定实施战略的行动计划。

挑战

2. 在大多数国家，在死亡和疾病主要原因的平衡方面正在发生深刻的转变。就全球而言，非传染病负担已迅速增加。在 2001 年，非传染病约占每年 5650 万例死亡的 60% 和全球疾病负担的 47%。鉴于这些数字及在这一疾病负担方面预测的今后增加，非传染病的预防提出了一项重大的全球公共卫生挑战。

3. 《2002 年世界卫生报告》²详细描述在大多数国家少数主要危险因素如何引起大量发病和死亡及非传染病，最重要的危险包括高血压、血液中胆固醇浓度高、水果和蔬菜摄入量低、体重过重、缺乏身体活动和使用烟草。这些全球危险因素中有 5 个与饮食和身体活动密切相关。

4. 因此，不健康饮食和缺乏身体活动是主要非传染病包括心血管疾病、2 型糖尿病和某些种类癌症的最主要原因，并且在很大程度上促成全球疾病负担、死亡和残疾。与饮食和缺乏身体活动有关的其它疾病，如龋齿和骨质疏松，是普遍的发病原因。

5. 由非传染病造成的死亡、发病和残疾负担目前在发展中国家最为沉重，那里的受影响者平均年龄比发达世界年轻²。饮食以及身体活动模式方面的迅速变化正进一步导致这些比率的逐步升高。吸烟虽然主要通过独立的作用机理，但也增加患这些疾病的危险。

¹ WHA55.23 号决议。

² 《2002 年世界卫生报告：减少风险，延长健康寿命》。日内瓦，世界卫生组织，2002 年。

6. 在世界最贫穷的国家，即使传染病和营养不足占其目前疾病负担的显著地位，但是慢性病的主要危险因素正在扩散。在发展中国家，甚至在较富裕国家的低收入阶层，正日益见到缺乏和过度这两种营养不良。对营养不平衡的原因及身体活动量的日益减少采取综合措施可有助于减轻未来的慢性非传染病负担。

7. 在非传染病占国家疾病负担主导地位的某些发达国家，分年龄死亡率和发病率一直在缓慢下降。在降低由冠状动脉病、心血管病及某些与烟草有关的癌症造成的早死率方面正在取得进展。但是，总的负担和病人数量仍然是高的，并且许多发达国家正在经历体重过重和肥胖成人和儿童数量不断增加以及密切相关的 2 型糖尿病增加。

8. 发达国家以及处于经济发展初期的低收入和中等收入国家的经验表明，不健康的行为模式及相关疾病通常是由社会中较富裕的阶层开始形成的。但是，经过一段时间之后，慢性非传染病的所有主要危险因素趋向集中于最贫穷的社区，并且在很大程度上促进与社会地位有关的不公平。

9. 对所有国家而言，目前的证据表明，非传染病的基本决定因素大体上是相同的。这些因素包括能量密度高、营养素贫乏的高脂、高糖和高盐食物消耗量增加；在家中、在工作场所以及娱乐和交通方面活动量减少；以及使用烟草。在人群层次危险程度及相关健康结果方面的差异主要在于在国家和全球级变化时间和强度方面的可变性。特别关注的是，儿童和青少年的不健康饮食不断增加和身体活动减少。

10. 怀孕之前和怀孕期间的孕产妇健康和营养以及早期婴儿营养对于在整个生命历程中预防非传染病至关重要。6 个月纯母乳喂养及其后的适宜补充喂养有助于最佳身体成长、精神发育和预防非传染病。遭受宫内发育阻碍的婴儿出生体重低和/或未经母乳喂养，或由于微量营养素缺乏造成发育障碍，在以后的生活中患非传染病的危险增加。口味、食物偏好以及身体活动习惯是在生命的早期养成的。

11. 全世界大多数老年人生活在发展中国家，并且人群的老龄化对发病率和死亡率模式产生有力的影响。因此，在传染病负担持续的同时，许多发展中国家将面对增加的非传染病负担。除了人性方面，保持越来越多老年人口的健康和功能能力对于减少对卫生服务的需求和卫生服务的费用是一个关键因素。

12. 饮食和身体活动既单独又联合影响健康。除体重过重和肥胖产生的机理之外，不平衡饮食和缺乏身体活动通过多种机理导致非传染病。因此，虽然饮食和身体活动对健康

的影响通常互相作用，特别在肥胖方面，但是身体活动有着独立于营养和饮食的额外健康效益。此外，存在着与肥胖无关的重要营养危险。身体活动是改善个人身体和精神健康的一个基本手段。

13. 非传染病迫使已经紧张的卫生系统承受沉重的经济负担，并使社会遭受巨大的损失。卫生是发展的一个主要决定因素和经济增长的先兆。世界卫生组织宏观经济与卫生委员会已显示疾病对发展的破坏性作用以及卫生投资如何是经济发展的重要前提。旨在促进健康饮食和身体活动以预防疾病的规划是实现发展目标的主要政策手段。必须将此类规划有效纳入更广泛的发展和减贫规划。

机会

14. 存在独特的机会制定和实施一项有效战略，通过改善饮食和促进身体活动在全世界大量减少死亡和疾病。关于这些健康行为与以后患病和健康不良之间联系的证据是强有力的。已有有效的干预措施能使人们享有更长的寿命和更健康的生活，减少不平等现象和增进发展。通过动员全球行动者的充分潜力，这一理想可变成世界各国全体人民的现实。

目的和目标

15. 饮食、身体活动与健康全球战略总的目的是通过指导发展社区、国家和全球各级可持续的行动，促进和保护健康。这些行动联合起来，将导致在人群中减少与不健康饮食和缺乏身体活动有关的发病率和死亡率。这些行动支持联合国千年发展目标，并且具有在全世界实现主要公共卫生成果的巨大潜力。全球战略有四个主要目标：

- (1) 依靠基本公共卫生行动及促进健康和预防疾病的措施，减少由不健康饮食和缺乏身体活动造成的慢性非传染病危险因素；
- (2) 对饮食和身体活动在决定公众健康方面的作用及预防性干预措施的积极潜力加强全面认识和理解；
- (3) 鼓励制定、加强和实施全球、区域、国家和社区政策和行动计划以改善饮食和增加身体活动，这些政策和行动计划是可持续的、综合的，并使包括民间社会、私立部门和媒体在内的所有部门积极参与；

(4) 监测关于饮食和身体活动的科学数据和主要影响；支持一系列广泛相关领域的研究；以及加强在这一领域增进和保持健康所需的人力资源。

行动证据

16. 证据显示，只要采用最佳饮食，保持正常身体活动和不使用烟草，人们可在达到 70、80 和 90 岁之后继续保持健康。过去几年的广泛研究已对最佳饮食、身体活动的健康效益以及最成功的个人和以群体为基础的公共卫生干预措施提供一个良好的和日益增多的认识。虽然需要更多研究，但是目前的知识证明采取紧急公共卫生行动是合理的。

17. 非传染病危险因素通常共存和互相影响。由于人群中危险因素总体水平增高，使大量人群处于危险之中。因此，预防战略应努力在整个人群中减少危险。此类减少危险即使是适度的，将对人群累积产生最大和最可持续的效益，并将远远超越局限于高危个人的干预措施的有限影响。健康饮食和身体活动将为人群提供普遍效益，并且与烟草控制相结合，将构成遏制非传染病增长的全球威胁的最佳战略。

18. 世界卫生组织/粮农组织关于饮食、营养和预防慢性病的联合专家协商会最近报告¹为预防主要非传染病提供了关于人群营养素摄入和身体活动目标的最新证据和建议。结果确认，健康饮食和身体活动对于健康长寿是必要的。必须根据当地卫生状况将专家协商会的建议转变为国家建议和饮食准则。

19. **关于饮食**，报告建议人群应：

- 限制来自脂肪的能量摄入并将消费从饱和脂肪和转脂肪酸转向不饱和脂肪；
- 增加消费水果蔬菜和豆类、未加工的谷物及果仁；
- 限制摄入“游离”糖；
- 限制所有来源的盐（钠）消费并确保食盐碘化；
- 为控制体重实现能量平衡。

¹ 《世界卫生组织技术报告丛刊》，第 916 期，2003 年。

20. **关于身体活动**，报告建议，个人应在整个生命历程中从事适量身体活动。身体活动是能量消耗的一个主要决定因素，因而对于能量平衡和体重控制至为基本。身体活动对代谢综合征的有益影响通过超越控制过重体重的机制予以促成。不同的健康结果需要不同形式的身体活动：需要在一周的大多数日子里至少 30 分钟经常的、强度适中的身体活动以预防心血管病和糖尿病，并且需要加强肌肉和平衡训练以便在老年人中间减少摔倒和增进功能状况。

21. 与有效的烟草控制一起，将这些建议转变为导致区域和国家行动计划的全球框架将需要持续的政治承诺和许多利益相关方面的合作。这一框架将为慢性病的有效预防提供基础。

行动原则

22. 利用广泛协商过程以及国家和社区成功政策和战略的经验，下列原则已指导制定世界卫生组织饮食、身体活动与健康全球战略草案：

- 战略必须是**综合的**，纳入政策和行动并联合处理慢性病的所有主要原因；**多部门的**，采取长期观点并使社会的所有方面参与；**多学科和参与式的**，与渥太华健康促进宪章（1986 年）包含的原则相一致；以**最佳可得的科学研究和证据**为基础；以及**透明的**。
- 正如《2002 年世界卫生报告》所强调的，存在着巨大潜力，通过实施可减少人群中慢性病危险因素分布（最显著地在饮食和身体活动方面，合计）的预防和健康促进措施，增进公众健康。
- 关于非传染病预防和控制**的终生观点**至关重要。它始于孕产妇健康、怀孕结果、婴儿喂养及儿童和青少年健康；延伸到学校的儿童、工作场所和其它环境中的成人以及老年人，并鼓励在整个生命期平衡的饮食和经常性身体活动。
- 应将减少非传染病的公共卫生战略视为**一项关于饮食、身体活动与公众健康的更广泛、综合和协调努力的一部分**。所有伙伴，尤其是政府，必须同时处理若干问题。饮食延伸至不平衡营养的所有方面（如营养过度及营养不足、微量营养素缺乏和过量消耗某些营养素）；粮食保障（健康食品选择的可及性、可用性和可负担性）；食品安全；以及支持和促进 6 个月纯母乳喂养。身体活动问题包

括学校、工作和家庭生活中体育和身体活动的要求（包括增多的久坐不动和沉重的体力劳动，特别在发展中国家）；日益城市化，以及城市计划的各个方面，交通运输，休闲期间身体活动的安全和利用。

- 应重视在各国**最贫穷人群和社区**中产生积极影响的活动。存在许多规划，主要使较富裕人群受益。使一国内最贫穷者生活受益的战略将普遍需要以社区为基础的**行动及强有力的政府干预和监督**。
- 所有伙伴必须在**减少这些可预防的健康风险方面**和在实施产生影响的政策和规划方面**负责。在这方面评价、监控和监测是国家战略和行动的基本组成部分**。
- 关于食品、营养和身体活动的决定通常是由妇女作出的，并且以文化和传统饮食为基础。身体活动模式因性别、文化和年龄而异。在许多国家，与饮食和身体活动有关的慢性病患率可在男女之间有巨大差别。因此，战略和行动计划**应对性别差异有敏感认识**。
- 饮食习惯以及身体活动模式通常植根于地方和区域传统。因此，国家战略应是在文化方面**适宜的，并且随着时间推移能向文化影响提出挑战并对变化作出反应**。

行动责任

23. 实现饮食改变和增加身体活动将需要许多公立和私立利益相关方面几十年的联合努力。需要正确和有效战略的结合，以及密切监测和评价它们的影响。下列段落描述由协商过程产生的**世界卫生组织、会员国、国际伙伴、民间社会和非政府组织以及私立部门**的责任并提供建议。

世界卫生组织

24. 世界卫生组织与其它联合国机构合作，具有领导制定和实施饮食、身体活动与健康全球战略的作用、责任和职权。如下面所概述的，为促进战略的实施，需要地方、国家、区域和全球各级的行动。

25. 世界卫生组织与其它联合国机构合作，将为国际行动提供领导、以证据为基础的建议和宣传，以便根据本战略包含的指导原则和特定建议改进饮食习惯和加强身体活动。

26. 世界卫生组织将与跨国食品工业和私立部门的其它部分开展讨论，以支持本全球战略的目标和在各国实施建议。

27. 世界卫生组织将支持会员国所要求的在任何其它适当级别实施规划，并将注重于下面描述的互相关连的广泛领域：

- **促进制定、加强和更新区域和国家饮食和身体活动政策**以综合预防非传染病；
- 与国家机构合作并利用全球知识和经验，**促进制定、更新和实施国家以食物为主的饮食和身体活动准则**；
- **就制定与全球战略目标相一致的准则、规范、标准和其它与政策有关的措施向会员国提供指导**；
- **就在国家和社区最佳确定身体活动量和促进健康饮食方面有效的以证据为基础的干预措施、政策和结构查明和传播信息**；
- **提供适宜技术支持**以建设国家在计划和实施国家战略以及使战略适合地方情况方面的能力；
- **提供典型和方法**，使关于饮食和身体活动的干预措施成为卫生保健的一个系统组成部分；
- 通过推动和支持卫生专业人员在健康饮食和积极生活方面的培训，将其作为现有规划或专门讲习班的一部分，**促进健康饮食、营养和身体活动作为卫生专业人员培训的一个基本要素**，将其作为战略的主要组成部分；
- **利用标准化监测方法和快速评估手段**（如世界卫生组织对监测非传染病危险因素的阶梯式方法），**向会员国提供建议、协调和支持**，以衡量危险的人群分布—包括饮食、营养和身体活动模式—方面的变化，以便评价目前状况、趋势和干预措施的影响。世界卫生组织将支持会员国建立国家营养监测系统，使之与食品种类成分的数据相联系；
- **就使工业界建设性参与的办法向会员国提供建议。**

28. 世界卫生组织与联合国机构和其它政府间组织(粮农组织、联合国大学和其它组织)、研究所和其它伙伴密切合作, **将促进和支持重点领域的研究**以推进规划实施和评价。世界卫生组织将就有效国家行动至关重要的重点、实用研究课题委托编写科学论文, 开展分析和举行技术会议。应改进利用证据, 包括健康影响评估、成本效益分析、国家疾病负担研究、以证据为基础的干预模型、科学咨询以及传播良好规范, 使决策过程了解情况。

29. **世界卫生组织将与世界卫生组织合作中心一起工作**以建立研究和培训网络, 筹集资源, 以及促进与发展中国家在实施本战略方面的需求有关的协调一致的合作研究。这些网络将支持世界卫生组织的能力建设职权, 并且还将促进动员非政府组织和民间社会对战略实施作出贡献。

会员国

30. **为改进饮食和身体活动, 本全球战略将鼓励制定并促进和支持国家政策和计划。**由于不同国家内和不同国家之间的巨大差别, 区域应合作实施战略; 区域战略可对国家实施其国家政策提供相当大的帮助。

31. **政府的作用对于在公众健康方面实现持久改变至关重要。**政府在发起和制定战略方面具有主要的指导和管理作用, 确保战略的实施和长期监测其影响。

32. **卫生部**对协调和促进许多其它部委和政府机构的贡献**负有极其重要的责任**。其中尤其包括: 负责食品、农业、青年、娱乐、体育、教育、商业和工业、财政、交通运输、媒体和传播、社会事务和环境/可持续性计划方面政策的部委和政府机构, 以及地方当局与负责城市发展的部门。

33. **鼓励政府利用早已处理饮食、营养和身体活动某些方面的现有结构和程序。**在许多国家, 可根据本战略制定关于食品、饮食、营养和身体活动的当前国家战略和行动计划, 而在其它国家, 可将它们作为推进非传染病控制的基础予以制定。应有一个国家协调机制, 在非传染病综合预防和健康促进计划的范畴内处理饮食和身体活动。应使地方政府当局密切参与。专家咨询委员会应是多部门和多学科的; 它们应包括技术专家和政府机构代表, 以及一名独立的主席以确保在没有任何利益冲突的情况下解释科学证据。

34. **为促进健康饮食和身体活动以预防非传染病而制定的国家战略、政策和行动计划应得到有效法规、适宜行政基础设施和充足资金的支持。** 国家战略、政策和计划的各个方面包括：

(1) **国家饮食和身体活动战略：** 国家战略描述措施以促进对预防疾病和增进人群健康至关重要的健康饮食和身体活动，其中包括全面处理营养不足和营养过度在内的不平衡饮食所有方面的综合战略。国家战略和行动计划应包括与本战略所概述的那些相类似的特定目的、目标和行动。特别重要的是必须注重于实施行动计划所必需的要素。这些要素包括查明必要资源和国家联络点（主要国家研究所）；卫生部门与诸如农业、城市计划和交通运输等其它主要部门之间的部门间合作；以及监测和后续行动。

(2) **国家饮食准则：** 世界卫生组织/粮农组织饮食、营养和慢性病预防联合专家协商会的报告和国家专家机构的建议可构成国家准则的基础。此类准则指导国家营养政策、营养教育工作、其它公共干预措施和部门间合作。这些准则可根据饮食和疾病模式方面的变化定期予以更新。

(3) **国家身体活动准则：** 应根据本战略的目标和已有的专家建议为增进健康的身体活动制定国家准则。

35. **应确保提供准确和平衡的信息。** 政府必须考虑产生平衡信息的行动，使消费者容易就健康的选择作出决定，并确保存在适当的健康促进和教育规划。特别是，给消费者的信息应对文化水平和地方文化具有敏感性，并且为人群的所有阶层所理解。在一些国家，促进健康的规划预定处理诸如文化水平等传播障碍和需求。这些规划应用以传播关于饮食和身体活动的信息。一些政府已有法定义务确保事实材料使消费者能就可影响其健康的问题作出完全知情的选择。在另一方面，行动可以是某些国家政府通过的政策所特有的。政府应选择符合其国家能力和流行病学概况的政策和规划最佳组合。选择什么是对一个国家最合适的最佳组合将是不同的。行动领域可包括：

(1) **教育、传播和公众认识：** 公众对身体活动、饮食与健康之间关系，能量摄入和消耗，可降低非传染病危险的饮食和身体活动模式，以及健康选择食品种类的适当知识提供良好政策的基础。应有一个平台形成连贯一致的简单明确的信息，由政府专家、非政府和基层组织及工业界传递。应通过若干渠道并以适合地方文化、年龄和性别的形式向人民传播这些信息。学校、工作场所、教育和宗教机构、非政府组

织、社区领导人以及大众媒体处于关键的有利地位来影响行为。会员国应组成联盟以传递关于健康的生活方式的适宜有效信息，包括饮食和身体活动。从小学开始的健康、营养和身体活动教育及媒体素养技能对于抵御食品时尚和误导的饮食建议至关重要。在考虑到地方文化和社会经济情况的同时对发展中国家提高健康素养水平的行动提供支持也是重要的。

(2) **市场营销、广告、赞助和促销：**食品广告影响食品选择和饮食习惯。食品和饮料广告不应利用儿童的缺乏经验或轻信。应劝阻鼓励不健康饮食方法或身体不活动的信息，并且应鼓励积极健康的信息。政府应与消费者团体和工业界（包括广告部门）一起工作以形成适宜的措施处理对儿童的食品市场营销。

(3) **标签：**消费者有权获得关于食品种类成份的准确、标准化和综合信息，从而有利于作出健康的选择。政府可按法典营养标签准则¹中的建议规定主要营养方面的信息。

(4) **健康声称：**随着消费者更多关心健康和越来越注意食品的健康问题，生产者越来越多地使用与健康有关的词语。此类词语必须在营养效益或危险方面不误导公众。

36. **国家食品和农业政策应确保与保护和促进公众健康的一致性。**政府应就食品供应健全性方面的故意和非故意影响审查所有食品和农业政策。食品和营养政策应包括营养、食品安全和可持续的食品供应。在需要的地方，政府应考虑为更健康食品的生产 and 市场营销提供奖励和支持的政策。努力可包括支持：水果、蔬菜和豆类以及其它健康的农产品的生产和市场营销（包括储藏、运输、保存和促销）；开展革新以生产更健康食品；健康产品的销售链和出口政策。还鼓励会员国以促进健康和财政上可持续的方式利用税收政策和其它财政措施。行动领域可包括：

(1) **促进更健康的食品种类：**由于消费者更加关心健康和政府更多关注健康的营养，一些政府已采取各种措施，包括市场刺激，以促进更健康食品种类的开发、生产和市场营销。许多公司已通过开发新的产品作出反应并且致力于逐渐减少其食品中饱和脂肪、糖和盐的含量以及每份食物的量。政府可考虑鼓励减少加工食品中含盐量的补充措施、限制油氢化的措施以及减少饮料和快餐中过高含糖量的方法。

¹ 食品法典委员会，文件CAC/GL2-1985，Rev.1-1993。

(2) **价格政策：**价格反映生产成本和影响消费选择。公共政策可通过税收、补贴或直接定价以鼓励健康饮食和终生身体活动的方式影响价格。若干国家采用财政措施以促进各种食物的可及性和获取；其它国家采用税收以增加或减少食品的消费；另外一些国家利用公共资金和补贴在贫穷社区中促进利用娱乐和运动设施。

(3) **食品规划：**在许多国家，存在一些规划向有特殊需求的人群组提供食物或提供汇款使家庭能改善其食品购买。此类规划通常涉及儿童、有儿童的家庭、穷人以及艾滋病毒/艾滋病和其它疾病患者。应特别注意食品的质量和营养教育，作为这些规划的一个主要组成部分，以便分发给这些家庭或由这些家庭购买的食物不仅提供能量，而且有助于平衡的健康饮食。食品和现金分配规划应强调增强能力以及开发、地方生产和可持续性。

(4) **农业政策：**农业生产通常对国民饮食产生巨大影响。政府可通过许多政策措施影响农业生产。随着进一步强调健康和消费模式的改变，会员国必须在其农业政策中考虑健康的营养。

37. 需要促进身体活动的多部门政策。国家身体活动政策应把若干部门的变化作为目标。政府应审查国家身体活动政策以确保它们与增加身体活动的全人群范围做法方面最佳实践相一致。行动领域包括：

(1) 卫生部应带头与主要机构结成伙伴关系，以便与它们一起制定旨在促进身体活动的共同议程和工作计划；

(2) 促进便利身体活动的环境，以及发展支持性基础设施以增加获得和利用这些环境和设施；

(3) 制定和实施战略以改变社会规范及增加社区了解和接受将身体活动纳入日常生活的必要性（积极健康生活）；

(4) 审查对身体活动机会产生影响的有关公共政策和法规一事例包括关于交通运输、城市计划、教育、劳动、社会包容的政策以及与身体活动有关的卫生保健资助政策；

(5) 促进与身体活动有关的社区政策—国家和地方政府可制定政策和提供奖励以确保(i)步行、骑自行车和其它方式的身体活动既容易又安全；(ii)交通运输政策包括

非机动车运输方式；(iii)劳动和工作场所政策鼓励身体活动；以及(iv)体育运动和娱乐设施体现人人运动概念和原则。

38. 学校政策应支持采纳健康饮食和身体活动。在所有国家，学校影响大多数儿童的生活。它们应通过提供卫生信息、教授健康素养、促进健康饮食和身体活动以及其它健康行为保护儿童的良好健康。学校应规定每天体育教育并应配备适当设施。政策应支持在校健康饮食和限制获取高盐、高糖和高脂产品。学校应与其它负责当局一起考虑与地方粮食种植者签订学校午餐合同以确保地方健康食品市场。

39. 应安排政策协商。要使公共政策获得接受和有效，需要公众广泛讨论和参与。要做到这一点，会员国应建立机制以确保非政府组织、民间社会、社区、私立部门和媒体参加与饮食、身体活动与健康有关的活动。应赋予卫生部建立这些机制的责任，这些机制的目的应在于加强国家、省和地方各级部门间合作和鼓励社区参与，并应成为社区计划过程的一部分。

40. 应将预防纳入卫生服务。与卫生服务工作人员的日常接触应包括就最佳饮食和增加身体活动量的好处对病人和家庭进行实际咨询。政府应考虑奖励以鼓励预防性服务和在现有临床服务内明确预防机会。政府还应考虑改善资助结构以鼓励卫生专业人员和使他们能将更多时间用于预防和管理慢性病。行动领域可包括：

(1) **卫生和其它服务：**卫生服务，尤其是初级卫生保健服务，以及其它服务（如社会服务），可对个人进行健康饮食和必要身体活动方面的咨询。它们应采取终生做法，强调产前营养、6个月纯母乳喂养以及从青年到老年健康饮食和持续正常身体活动的重要性。应特别注意新的世界卫生组织婴儿和学龄前儿童生长标准（正在编制）。这些标准有助于拓展健康的定义，超越没有明显的疾病以包括采纳世界卫生组织及其它国家和国际机构推荐的健康做法和行为（如母乳喂养，营养充足和安全的补充喂养，促进身理发育的不吸烟和其它生活方式状况）。常规询问主要饮食习惯和身体活动与简单咨询相结合，可普及到大部分人口并且是具成本效益的干预措施。测定主要生物危险因素，如血压、血清胆固醇和体重，与人群的教育和病人的咨询相结合，有助于促进必要的变化。查明特定高危群体及对他们的需求作出反应的措施，包括可能的药理学干预，是重要的组成部分。卫生人员的培训、适宜准则的可得性和可能的奖励是实施这些措施的主要基本因素。

(2) **使卫生专业机构、卫生和消费者团体参与：**通过以具成本效益的方式争取专业、消费者和社区的有力支持，将提高公众对政府政策的认识和增强其有效性。

41. **应在监测、研究和评价方面进行投资。**监测主要危险因素及其对政策和战略方面变化的响应性至关重要。许多政府可依靠在国家或地区级已有的系统。最初应将重点放在身体活动的标准措施、选定的饮食成份和体重，以及血压、血清胆固醇和血糖水平和烟草使用。在国家之间可比较的国家数据极为重要。提供对国家内模式和变化深刻了解的数据对于指导社区行动是有益的。在可能的地方，应使用其它数据来源；例如，交通运输和农业部门以及其它部门。行动领域可包括：

(1) **监控和监测：**监控和监测是国家饮食和身体活动政策的基本手段。对饮食、身体活动、与营养有关的生物危险因素和食品成份的持续和标准化监控以及将所获信息传递给公众是国家饮食和身体活动政策的一个重要部分。特别重要的是与世界卫生组织合作，利用标准化数据收集和一套共同的最低指标，制定方法和程序。

(2) **研究和评价：**应促进应用研究，尤其在以社区为基础的示范项目方面和在评价不同干预措施和政策方面。此类研究（如缺乏身体活动和饮食不良的原因，有效干预规划的主要决定因素）与行为科学家的增加参与相结合，将导致政策更加合理和决策人员更加知情并确保在国家和地方级建立一支专长核心队伍。同样重要的是需要建立有效机制以评价国家疾病预防规划和政策的有效性和成本效益以及其它政策对健康的影响。需要更多信息，尤其关于发展中国家状况的信息。

42. **机构能力。**在卫生部下面，国家公共卫生、营养和身体活动机构有着重要作用，作为实施国家饮食和身体活动规划方面经验、协调和监测的联络中心。它们能提供必要的专长，监测发展情况，帮助协调活动，参与国际合作和向政治决策人员提供建议。

43. **向国家规划提供资金。**应查明除国家预算外的各种资助来源，以协助实施有效的国家饮食和身体活动规划。联合国千年宣言（2000年9月）确认，除非人民身体健康，否则经济增长是有限的。控制非传染病流行的最具成本效益的干预是预防和以与这些疾病有关的危险因素为重点：不健康饮食，缺乏身体活动和使用烟草。因此，应将旨在促进健康饮食和身体活动的规划视作发展需要并应吸引国家发展计划的政策和财政支持。同时，必须审慎避免通常伴随加快发展而来并可不利影响饮食和身体活动模式的各种扭曲。

国际伙伴

44. 国际伙伴的作用在实现全球战略的目的和目标方面，尤其对于跨国性质的问题或在单一国家行动不够时极端重要。需要在联合国系统内及与主要国际机构、非政府组织、专业协会、研究机构和私立部门协调一致的工作。

45、在实施战略方面，世界卫生组织将增强其与粮农组织的长期合作。后一组织通过其与从事粮食生产的农民和其他人的工作在制定农业政策方面有着特殊的作用，并可对实施战略发挥重要影响。生产的食物构成以及食品链的供应和加工系统必须越来越响应消费者需求，并且对环境更为有益，经济上更为切实可行并且在营养方面更加平衡。因此，对食品供应、获取、加工、消费开展更多研究将是必要的。

46. **与各联合国组织的合作。**由于战略制定过程，还已与联合国系统其它组织，如教科文组织和儿童基金会，以及包括世界银行在内的其它伙伴发展更为密切的互相影响。还计划与劳工组织、联合国经济及社会理事会、区域开发银行、世界贸易组织和联合国大学等组织合作。世界卫生组织将与有关国际机构协作以便按照本战略的目的和目标发展和加强伙伴关系，包括全球和区域网络，以及传播信息，交流经验及支持区域和国家行动。将通过建立和协调网络促进国际合作。世界卫生组织将召集有关联合国伙伴的特设委员会以确保持续的政策一致性和利用各组织的独特优势。伙伴们可在以宣传、筹资、能力建设和合作研究等领域为目标的全球网络内发挥重要作用。

47. 国际伙伴可在实施非传染病预防和控制全球战略和政策方面发挥作用的特定领域包括：

- 就饮食、身体活动和预防非传染病制定综合的部门间全球战略，例如包括在减贫规划中促进健康饮食；
- 制定预防营养缺乏症和感染性疾病准则，使今后预定预防和控制非传染病的饮食和政策建议相结合和统一；
- 与国家机构合作，促进制定国家饮食和身体活动准则；
- 合作发展、检验和传播增强社区能力典范，包括地方生产、营养和身体活动教育以及增强消费者意识；
- 促进将与饮食和身体活动有关的非传染病预防和健康促进政策列为发展政策和规划的组成部分；
- 促进对全球市场采取以激励为基础的办法，以鼓励慢性病预防和控制。

48. **国际标准。**通过采用国际规范和标准，特别是由食品法典委员会制定的规范和标准（见 WHA56.23 号决议），可加强公共卫生努力。进一步发展的领域包括：加贴标签以便消费者能更加了解食物的益处和成份；尽可能减少市场营销对儿童不健康饮食模式的影响；增加关于健康消费模式的信息，包括采取措施增加水果和蔬菜的可及性和消费；以及生产和加工标准。可能需要涉及政府、私营公司和消费者团体的新的多个利益相关方面办法以处理赞助、促销和广告等问题。

民间社会和非政府组织

49. 饮食和身体活动是在社区内生活的个人日常行为的基本部分。民间社会和非政府组织可在改变影响饮食和身体活动的个人行为及组织和机构方面发挥重要作用。一个重要目标是确保消费者要求政府支持健康的生活方式和工业界提供健康的产品。非政府组织如与国家国际伙伴合作，可有效地支持战略。民间社会和非政府组织尤其可：

- 领导基层动员和提倡将健康饮食和身体活动列入公共议程；
- 支持广泛传播关于如何通过平衡健康的饮食和身体活动预防非传染病的信息；
- 组成网络和行动团体以促进健康食品的可及性和身体活动的可能性，并提倡和支持促进健康的规划和健康教育运动；
- 组织激励行动的运动和活动；
- 强调政府在保护和促进公众健康、健康饮食和身体活动方面的作用；监测实现目标方面的进展；以及监测私立部门等其它利益相关方面的工作；
- 在促进实施全球战略方面发挥积极的领导作用；
- 将知识和证据付诸实施。

私立部门

50. 私立部门可以是促进健康饮食和身体活动方面的一个重要行动者。食品公司、零售商、体育用品公司、饮食业、广告和娱乐公司、保险和银行集团、制药公司和媒体均可作为负责任的雇主和健康生活方式的倡导者发挥重要作用。在实施旨在传播积极一致信息以促进综合努力并使之能鼓励健康饮食和身体活动的措施方面，它们都可成为与政府和非政府组织合作的伙伴。由于许多公司在全球运作，国际合作至关重要。与工业界的

合作而不是敌对关系早已导致与饮食和身体活动有关的许多有利结果。食品工业采取的改变加工食品脂肪、糖和盐含量以及审查目前许多市场营销做法的行动可加快在全世界取得健康成果。特定建议包括如下：

- 根据国家准则和国际标准以及本全球战略的总目标促进健康饮食和身体活动；
- 限制现有产品中饱和脂肪和转脂肪酸、糖和盐的含量；
- 继续开发和向消费者提供可负担得起的、健康的和有营养的选择；
- 审查推广具有更加健康形象的新产品实例；
- 向消费者提供充足的产品和营养信息；
- 遵循负责任且支持战略的市场营销方法，特别在尤其向少年儿童宣传和市场营销高饱和脂肪、高糖或高盐食品方面；
- 实施简单、明确和一致的食品标签规范和以证据为基础的健康声称，这将有助于消费者对食品营养成分（盐、脂肪质和量及糖）作出知情的健康的选择；
- 向国家当局提供关于食品构成的信息；
- 体育用品和有关产品的生产厂家可协助制定和实施身体活动规划。

51. 工作场所是健康促进和疾病预防的重要环境。为通过饮食模式的改变和身体活动减少接触危险，必须向人民提供机会以便在工作场所作出健康的选择。此外，由非传染病引起的发病对雇主的代价正在迅速增加。工作场所应在自助餐厅中提供健康食品选择并支持和鼓励身体活动。

后续行动和未来发展

52. 会员国和世界卫生组织将监测和报告在实施全球战略方面及在制定国家战略方面取得的进展。它们的报告将包括下列方面：

- 饮食和身体活动的模式和趋势以及与饮食和身体活动有关的主要非传染病危险因素；
- 评价饮食和身体活动规划和政策的有效性；

- 关于实施战略方面遇到的制约或障碍及克服这些制约或障碍所采取的措施等信息；
- 在本战略的框架内采取的立法、实施、行政、财政或其它措施等信息。

53. 世界卫生组织将通过其区域办事处并与会员国一起致力于实施和发展饮食和身体活动监测系统及相关指标的计划。

54. 世界卫生组织将利用已取得的经验，编写一份关于实施战略方面进展的报告以及可能的修正建议，提交 2006 年第五十九届世界卫生大会。

结束语

55. 在世界卫生组织的帮助和领导下，必须实施和监测以科学证据和文化背景为基础的行动。但是，世界卫生组织及其会员国不能单独取得成功。动员所有全球利益相关方面联合能量、资源和专长的真正多部门办法对于持续进展极其重要。

56. 改变饮食和身体活动模式方面的进展将是逐步的，并且国家战略将需要一项长期和持续疾病预防措施的明确计划。然而，在采取有效干预时，危险因素和非传染病发病率方面的变化可极其迅速地发生。因此，国家计划还应有可实现的短期和中期目标。

57. 本战略的实施可导致人群健康方面前所未有的最大持续改善。成功将造成很少有其它可能措施相比的全球卫生方面的改善。

= = =