



2025年5月11日是第八个世界防治肥胖日。据最新的相关统计数据，我国成年人中，超重和肥胖的比例分别约为34.3%和16.4%。这意味着大约有超过一半的成年人面临超重或肥胖问题。

当体重秤上的数字持续攀升，很多人首先想到的是戒奶茶、断甜品，却对餐桌上泛着油光的红烧肉和油汪汪的炒青菜视若无睹。中国疾病预防控制中心营养与健康所何丽研究员提醒大家，“超标摄油”现象绝非个例。减肥别光盯着糖，应该先检查自己的日常饮食中是否包含了过多的油，并注意减少油摄入。

### 吃油多成2型糖尿病关键诱因

近日，北京白领王先生的体检报告敲响警钟：35岁的他坚持戒糖3个月后，体重不降反升，体脂率还增加了。医生发现，他每天中午点的外卖，单份油脂含量竟然达到60克，已经超过了我国居民每日食用油摄入推荐量的1倍。

过多摄入高能量、高脂肪的食物会增加超重和肥胖风险，还会破坏能量摄入与消耗、脂肪合成与分解的平衡。研究发现，血液里的“坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）”每增加1mmol/L，心血管堵塞风险就会上升近三成，这相当于在心脏的血管道里不停堆积油垢。

如果日常饮食

中油炸食品、肥肉等高脂肪食物占比过高，身体处理血糖的胰岛β细胞工作效率可能直接腰斩，这正是2型糖尿病高发的关键诱因。

30克食用油热量顶1.5碗米饭

何丽研究员指出，提到减肥，人们首

先想到的就是控糖、控碳水化合物，却忽视了控制摄入食用油。每克脂肪（油）含9千卡能量，是同等重量糖分（4千卡）的2.25倍。这意味着摄入30克食用油（相当于2汤匙）就能产生270千卡能量，约等于1.5碗米饭的能量。长期忽视油脂控制的人群，即使完全

戒糖，每日仍可能因过量摄入烹调油和食物中的脂肪而多摄入500-800千卡能量。

尤其是像王先生这种都市白领，因为工作原因，经常在外就餐或者点外卖，殊不知外卖平台销量前十的菜品中，如宫保鸡丁、水煮牛肉、干锅花菜等“隐形油大户”单份用油量均超50克。这些油脂包裹着食物形成“能量装甲”，轻松突破人体代谢防线。如果长期如此就餐，即便控制了糖和盐的摄入，依然会导致肥胖。

### 科学减油 注意五个小细节

**使用控油壶** 据估算，中国居民膳食中的脂肪摄入量一半都来源于烹调油，使用控油壶能帮助人们合理规划用油量。

**选择植物油烹饪** 例如大豆油、菜籽油、花生油、橄榄油、茶籽油、葵花籽油、色拉油等，尽量避免使用动物油。

**减少油炸** 少用煎和炸的方法。多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式，可以大大降低油脂的摄入。

**留意食品营养标签** 学会看预包装食品的营养标签，选择脂肪含量少的食品。

**点餐或叫外卖时要注意荤素搭配** 以清淡口味菜品为主，尽量少点重口味菜品，可在备注里要求商家少放盐、油、糖，也可以用白开水涮一涮再吃。

此外，何丽研究员特别提醒家长，人的味觉是从小逐渐养成的，儿童青少年时期清淡口味的养成非常重要。因此，要从小培养孩子的健康饮食理念，养成清淡不油腻的饮食习惯，让孩子受益终生。

（来源：人民网）

# 减肥别光盯着糖 注意先减油



## 《晋中日报·晚报版》

# “幸福启事”浪漫上线

生活中的每一刻，都有无数的感动和幸福等待我们去发现和珍惜。这些美好瞬间，是告白的甜蜜、是结婚的誓言、是生日的惊喜、是节日的温馨、是感谢的深意、是学业的成功，更是宝宝新生的喜悦。如果您想“锁定”这些美好瞬间，不妨用有仪式感和庄重感的登报启事，作为情感信物而长久收藏。

《晋中日报·晚报版》推出“幸福启事”，内容涵盖

真情告白、结婚官宣、生日祝福、节日祝愿、感恩感谢、升学纪念、宝宝新生纪念等各种喜事喜讯。我们将组织专业的设计团队为您创意制作个性化启事内容，并提供新媒体平台同步官宣。

您还在等什么？请用一则带着墨香的“幸福启事”，以告亲友，以作留念，书写一段属于自己的幸福记忆吧！