

“三减三健”迈向健康(上)

减盐:

(1)高盐饮食的健康危害:食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

(2)食盐推荐摄入量:《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过5克,2至3岁幼儿摄入量不超过2克,4至6岁幼儿不超过3克,7至10岁儿童不超过4克,65岁以上老年人应不超过5克。

(3)正确使用定量盐勺。烹调食品时应少放盐,少放5%至10%并不会影响菜的口味儿。建议使用定量盐勺控制放盐量。

(4)用其他调味品代替盐。尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,也可用无盐混合调味料,减少对咸味儿的关注。

(5)少吃咸菜。少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。

(6)少吃高盐包装食品。熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头)的钠盐含量很高,所以应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。

(7)逐渐减少钠盐的摄入量。减盐需要一步一步来,让您的味蕾感受和适应

不同食物的自然风味,您对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

(8)阅读营养成分表。在超市购买食品时,阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,选择标有“低盐”“少盐”“无盐”的食品。

(9)在外就餐时选择低盐食品。尽可能减少外出就餐,在外就餐时主动要求餐馆少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。

(10)关注调味品。像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时只洒一点点,而不是将整包用完。

(11)警惕“藏起来”的盐。除了调味品、腌制品、熟肉制品外,还有一些方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,有些食品甚至尝起来根本不觉得咸。我们要少吃这些藏盐的加工食品。

(12)增加钾的摄入量。选择含钾的食品,例如蔬菜和水果。蔬菜水果含钠少、含钾高,建议每餐都有新鲜的蔬菜或水果。这样有助于降低血压。其他含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。

减油:

(1)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

(2)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(3)建议健康成年人每天烹调用油量不超过25至30克。

(4)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

(5)家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

(6)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

(7)少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(8)购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(9)减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

(10)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

减糖:

(1)“添加糖”是指人工加入到食品中的糖类(包括单糖和双糖),常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常饮食中的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

(2)添加糖的危害:增加龋齿的风险,增加肥胖和相关慢性疾病的风险,易引发并加重近视,造成营养不良、降低免疫力、可能导致性格异常等。

(3)添加糖的推荐摄入量:《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。

(4)多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料:果汁饮料、碳酸饮料中含糖多,多数饮料的含糖量在8%至10%左右。

(5)减少吃高糖食物的次数:为达到相应的口味,一些食品在加工时也会添加很多糖,如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等,应减少这些食物的摄入频率。

(6)外出就餐时注意减少糖摄入:餐馆里的很多菜品均使用了较多的糖,如糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、甜汤等,因此,外出就餐时,如选择这类菜品应适量。

(7)烹调食物时少放糖:烹调菜肴时应少放糖,或者尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,以减少味蕾对甜味儿的关注。

(8)婴幼儿食品无需添加糖:婴幼儿应以喝白开水为主,如喝果汁应选择鲜榨汁,不要额外添加糖;制作辅食时,也应避免人为添加糖,让婴幼儿适应食材的原味,从小养成清淡饮食的习惯。
(未完待续)



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心

捍卫国家安全

共筑钢铁长城