

2026 年全民健康文明生活方式宣传月科普知识

“三减三健”迈向健康

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0岁儿童不超过4克。65岁以上老年人应不超过5克。

(3)少放盐,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(例如咸牛肉、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。减盐需要一步步来,让您的味蕾感受 and 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”或“无盐”的食品。

(9)外出就餐时选择低盐食品。尽可能减少外出就餐,或者外出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。酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包等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,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)里含有过多不可见的盐,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油摄入量不超过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、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50克,最好控制在25克以下。

(4)多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料:果汁饮料、碳酸饮料含糖多,多数饮料的含糖量在8%至10%左右,是大家应该注意的添加糖。

(5)减少高糖食物摄入频率:为达到相应的口味,一些食品在加工时会添加很多糖,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、拔丝地瓜等,外出就餐时,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,如喝果汁选择鲜榨果汁,不要额外添加糖;制作辅食时,应避免人为添加糖,让婴幼儿适应食材原

味,从小养成清淡饮食的习惯。

健康口腔：

(1)口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无痛感,牙龈颜色正常、无出血现象。

(2)每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙1次。睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。

(3)普通成年人每年至少进行一次口腔检查,及时发现口腔疾病并进行早期治疗。

(4)家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙,帮助其养成每天早晚刷牙的好习惯。

(5)使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用含氟牙膏刷牙(高氟地区除外)。

(6)餐后、食用零食、饮用碳酸饮料后,应及时用清水漱口,清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖,可降低龋齿产生的风险。

(7)减少吃糖次数,少喝碳酸饮料。饼干、冰淇淋、蛋糕、巧克力等含糖量高或粘度大的食物容易引起龋病,应减少这部分食物的摄入频率。

(8)儿童易患龋齿且进展较快,应每半年进行一次口腔检查。

健康体重：

(1)各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。

(2)定期测量体重指数(BMI),维持健康体重。体重指数(BMI):BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²) 18岁及以上成年人BMI<18.5为体重过低,18.5≤BMI<24为体重正常,24≤BMI<28为超重,BMI≥28为肥胖。

(3)成人健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡,长期摄入能量大于消耗能量,体重增加;长期消耗能量大于摄入能量,体重减轻。通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

(4)能量摄入适量,食物多样化,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐且富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。

(5)按照“动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力”的原则,选择适合自己的运动方式。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天活动6000步;尽量减少久坐时间,每小时起来动一动。

(6)超重肥胖者应长期坚持减重计

划,速度不宜过快。超重肥胖者制定的减重目标不宜过高,减重速度控制在每周降低体重0.5至1千克,使体重逐渐降低至目标水平。减少能量摄入应以减少脂肪为主,每天膳食中的能量比原来减少约1/3。运动时间应比一般健身时间长,每天应累计活动30至60分钟以上,每次活动时间最好不少于10分钟。建议做好饮食、身体活动和体重变化的记录,以利于长期坚持。

(7)儿童青少年应从小养成合理膳食、规律运动的习惯。儿童青少年肥胖不仅会影响其身心健康,还会增加其成年后的肥胖风险。儿童肥胖治疗的方法主要为饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。儿童应减少静坐时间,增加体力活动。

(8)老年人运动要量力而行,选择适宜活动。老年人不必过分强调减重,建议每周坚持至少3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量增加肌肉训练,预防少肌症。

(9)提倡安全减重,运动时做好保护措施,避免受伤,充足和良好的睡眠有助于减重。

健康骨骼：

(1)骨质疏松症是以骨强度下降、导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。

(2)骨质疏松症的严重并发症是骨折,骨折及其引发的多重并发症严重影响老年人的生活质量,骨质疏松症是可防可治的慢性病。

(3)人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防,婴幼儿和青少年时期的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

(4)富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,对预防骨质疏松有益。

(5)平均每天至少20分钟日照。充足的光照对维生素D的生成起到非常关键的作用,促进钙的吸收。

(6)适量运动能够起到提高骨强度的作用。

(7)老年人90%以上的骨折由跌倒引起,预防跌倒十分重要。

(8)不嗜烟。无论男性或女性,吸烟都会增加骨折的风险。

(9)不过量饮酒。健康成年人每日纯酒精摄入量应控制在15克之内。

(10)高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测,早发现、早诊断、早治疗。



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心