



聚焦全民营养周——减油、增豆、加奶 想要吃出健康就得这样吃!

2024年5月12日~18日(5月第三周)是第十届全国营养周。2024年全国营养周传播主题:奶豆添营养,少油更健康,口号:健康中国,营养先行。旨在呼吁大众多吃奶类和大豆类食品,同时减少烹调油的摄入量,其核心信息是“减油、增豆、加奶”。为什么要“减油、增豆、加奶”?“减油、增豆、加奶”对我们的健康有哪些好处?日常生活中怎样“减油、增豆、加奶”?本期《健康周刊》带你一起来了解。
蔡富根/整理

“减油、增豆、加奶” 核心信息

减油篇

1 脂肪是人体重要营养素之一,可提供能量和必需脂肪酸等,主要来源于烹调油和畜肉。

2 长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化冠心病和II型糖尿病等慢性病的发病风险。

3 建议成年人每天烹调油摄入量以25克~30克为宜。目前,我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。减油的重点在于减少烹调油。

4 家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。

5 不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡。建议采购烹调油时适当调换品种。

6 在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。

7 少吃油炸和高油食品。购买预包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量少的食品。

8 除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入不超过500克。

9 儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯。超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样,合理膳食。

10 鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

“减油、增豆、加奶” 核心信息

增豆篇

1 大豆及其制品种类多样,营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

2 常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

3 建议成年人平均每天摄入15克~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

4 一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

5 大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素人群平均每天应摄入50~80克,蛋奶素人群25~60克。

6 自制豆浆须煮透;烹制大豆及其制品时,应少放油、盐、糖。

7 摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

8 高血压、高血脂、II型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。

9 豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。

10 鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品,更好地满足公众对营养、口味等的需求。

“减油、增豆、加奶” 核心信息

加奶篇

1 奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。

2 充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,有利于肌肉和骨骼健康。

3 建议每天摄入300ml~500ml液态奶或相当量的奶制品。目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

4 奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

5 建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。

6 可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙炖煮等烹饪过程中添加营养丰富、健康美味的奶。

7 除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,居民可根据需要多元化选择。

8 选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

9 乳糖不耐受人群可选择无乳糖奶、低乳糖奶或酸奶、奶酪等无乳糖发酵乳制品。超重、肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

10 鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费。