

# 三减三健 还向健康

## “减盐”核心信息

### 认识高盐饮食的危害

食盐摄入过多可使血压升高，可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

### 控制食盐摄入量

健康成年人每天食盐不超过5克。

### 使用定量盐勺

少放5%-10%的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。

### 少吃咸菜多食蔬果

少吃榨菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。

### 少吃高盐的包装食品

少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。



# 三减三健 还向健康

## “减盐”核心信息

### 逐渐减少钠盐摄入

减盐需要循序渐进，味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

### 阅读营养成分表

在超市购买食品时，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，和具有“低盐”、“少盐”、或“无盐”标识的食品。

### 外出就餐选择低盐菜品

尽可能减少外出就餐，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。

### 关注调味品

建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。

### 警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，建议少食用“藏盐”的加工食品。



# 三减三健 还向健康

## “减油”核心信息

### 科学认识烹调油

1

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、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。

### 学会使用控油壶

2

中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调用油量不超过25-30克。

### 控制烹调油摄入量

3

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。

### 多用少油烹调方法

4

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。

### 多用少油烹调方法

5

建议少用煎炸的方法来烹饪食物，或用煎的方法代替炸，也可减少烹调油的摄入。



# 三减三健 迈向健康

## “减油”核心信息

### 6 少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品，在外就餐时主动要求餐馆少放油，和少点油炸类菜品。

### 7 少用动物性脂肪

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替，食用植物性油建议不同种类交替使用。

### 8 限制反式脂肪酸摄入

建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

### 9 不喝菜汤

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。

### 10 关注食品营养成分表

学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择含油脂低，不含反式脂肪酸的食物。



# 三减三健 迈向健康

## “减糖”核心信息

### 1 减糖来减添加糖

各人群均应减少添加糖（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

### 2 认识添加糖

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

### 3 糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

### 4 控制添加糖摄入量

中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

### 5 儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。



# 三减三健 还向健康

## “减糖”核心信息

### 6 婴幼儿食品无需添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应避免人为添加糖。

### 7 减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

### 8 烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

### 9 外出就餐巧点菜

在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

### 10 用白开水替代饮料

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下，成年男性每日最少饮用1700mL（约8.5杯）水，女性最少饮用1500mL（约7.5杯）水。

