

## 减糖秘籍

每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料。

少吃高糖食物，减少饼干、冰淇淋、巧克力等糖果、糕点的食用频率。

外出就餐时，注意减少糖摄入，适量选择甜味菜品及甜点。

烹调食物时少放糖，或尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖。



### 某品牌饮料营养成分表

项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	190 (kJ)	2%
蛋白质	0 (g)	0%
脂肪	0 (g)	0%
碳水化合物	11.2 (g)	4%
<b>糖</b>	<b>11.2 (g)</b>	
钠	12 (mg)	1%



某品牌饮料每100mL含添加糖11.2g，若一瓶饮料500mL，则摄入56g添加糖。



深圳市营养学会  
SHENZHEN NUTRITION SOCIETY



中国营养学会科研基金——百胜餐饮健康专项基金支持

制作单位：深圳市营养学会

# 什么是“三减”？

## 三减

减盐



减油



减糖



即减少食盐、烹调油和添加糖摄入。

人人自己健康负责，每个人都是自己健康的第一责任人！

健康饮食，预防疾病，呵护家人，从我做起。

## 高盐高油高糖有哪些危害？

- 我国居民的饮食习惯中食盐摄入量较高，过多盐摄入与高血压、脑卒中、胃癌和全因死亡有关；
- 烹调油和动物脂肪摄入过多，会增加高脂血症、超重肥胖、心脑血管疾病、脂肪肝等患病风险；
- 过多摄入添加糖或含糖饮料，可增加龋齿、超重肥胖和多种慢性疾病风险。

## 盐油糖限量推荐

### 减盐

每天食盐（氯化钠）摄入量不超过5g，也就是钠每日摄入量不超过2000mg；

### 减油

每天烹调油摄入量为25-30g；

### 减糖

每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，不喝或少喝含糖饮料。



## 如何减盐减油减糖？

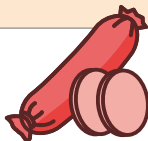
### 减盐秘籍

- 纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、姜等调味品提高菜肴鲜味。
- 采取总量控制，烹饪时使用限盐勺，按量放入。
- 使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精。
- 少吃酱菜、腌制食品及其它过咸食品。
- 少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。

### 某品牌火腿肠营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	818(kJ)	10%
蛋白质	13.5(g)	23%
脂肪	9(g)	15%
碳水化合物	15(g)	5%
钠	1300(mg)	65%

100g某品牌火腿肠含钠1300毫克，钠每日摄入量不超过2000毫克，每食用100g火腿肠就到达了每日摄入限量的65%。



### 减油秘籍

- 使用控油壶，方便控制每日用油量。
- 选择合理烹调方法，如蒸、煮、炖、焖等。
- 少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸薯条、油条、油饼等。
- 尽量不食用动物性脂肪，经常更换食用油品种。
- 不喝菜汤，因为大部分炒菜的油会留在菜汤里。
- 少吃含“部分氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、“植脂末”、“人造奶油”的预包装食品。

### 某品牌蛋糕配料表

配料：小麦粉、白砂糖、鸡蛋、代可可脂、乳清粉、麦芽糊精、葡萄糖浆、食品添加剂(山梨糖醇液、碳酸氢铵、明胶、磷脂、碳酸氢钠、碳酸钙、羧甲基纤维素钠、脱氢乙酸钠、焦磷酸二氢二钠、维生素C、柠檬酸、特丁基对苯二酚、纽甜)、精炼植物油、可可粉、全脂乳粉、起酥油、人造奶油、乳糖、食用酒精、食用盐、麦芽糖浆、食用香料。

