

# 关于“三减三健” 你最该知道的几件事

每年的9月1日是“全民健康生活方式行动日”,9月也成为全民健康生活方式宣传月。

今年全民健康生活方式宣传月的主题为“‘三减三健’健康相伴”,倡导“每个人做自己健康第一责任人”理念,提高全民健康意识,引领公众践行健康文明的生活方式。

“三减三健”是指减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼。如何通过“三减三健”达到健康的目的,你还需要了解以下几件事。

## 减盐 享受食物天然味道

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天食盐的摄入量应控制在5克以内。减少食盐摄入,每个人都要以“健康第一责任人”的心态对待。

首先,有意识地减少食盐用量,可借助限盐勺等工具,严格控制烹调用盐量;降低味精、鸡精、酱类等调味料的用量,多用醋、柠檬汁等酸味的调味汁,或用辣椒、大蒜替代一部分盐和酱油,可改善食品口感;多采用蒸煮炖等烹调方式,做凉拌菜吃,少放盐,享受食物的天然味道。

其次,高血压风险较高的人用低钠盐替代普通食盐,不但能控血压,还能降低中风和死亡风险。

第三,购买食品时,养成阅读营养成分表的习惯,少吃含盐(钠)高的预包装食品。

第四,少吃或不吃腌制食品,尽可能减少外出就餐或点外卖。如选择外卖,可选择低盐菜品,也可提前告知,要求少盐。

## 减油 增加好脂肪摄入,食用多种植物油

一般建议每人每日烹调油用量25~30克,也就两三勺的样子。需要说明的是,脂肪也分“好坏”,脂肪因所含脂肪酸种类不同,呈现出不同的特性和功能。

脂肪酸按其饱和度可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸摄入过多会导致肥胖,增加心血管疾病风险。

单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸对降低血胆固醇、甘油三酯有一定作用。

多不饱和脂肪酸按照双键位置,又分为欧米伽3( $\alpha$ 亚麻酸、EPA和DHA)和欧米伽6(亚油酸、 $\gamma$ 亚麻酸和花生四烯酸)两个系列。

其中,亚油酸和 $\alpha$ 亚麻酸是人体不可缺少且自身不能合成的脂肪酸,需要通过食物提供,被称为必需脂肪酸。

不同烹调油的营养特点不同,因此,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油,橄榄油、亚麻籽油、鱼油等富含“好脂肪”,可适当增加摄入比例。

## 减糖 蜂蜜果汁也要少喝

世界卫生组织和中国营养学会建议每人每天添加糖摄入量最好不超过25克,最多不能超过50克。

添加糖是指人工加入到食品中的糖类,其包括人类制造食品时所加入的蔗糖、葡萄糖和果糖等,也包括食品工业中常用的淀粉糖浆、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等有甜味的淀粉水解产品。

此外,纯水果汁、浓缩水果汁和蜂蜜也属于要限制的糖类。原因在于,蜂蜜中主要是果糖和葡萄糖,虽然是天然的,但因为消化吸收速度快,也属于应该控制的糖类。

纯果汁在水果榨汁过程中会损失大量膳食纤维,消化吸收速度也会快很多,因此,纯果汁中的糖也应该限制。

## 健康口腔 坚持用牙线

口腔健康可以带给我们洁白的牙齿,清新的口气和迷人的笑容。

世界卫生组织曾指出,牙齿健康是指牙齿、牙周组织、口腔相邻部分及颌面部均无组织结构与功能异常,并制订出口腔健康标准是“牙齿清洁,无龋洞、无疼痛感,牙龈颜色正常,无出血现象”。

虽然刷牙可以清洁牙齿,但无论刷牙有多彻底,食物碎片、口腔细菌仍然会陷入牙齿之间,损伤牙釉质。而牙线可以从牙齿之间和牙龈边缘难以触及的区域去除食物残渣。

建议每天至少使用一次牙线,把所有的牙缝都用牙线清洁一遍,彻底去除残留的食物和细菌,保持牙齿健康。

## 健康体重 更应该重视减脂

除了关注体重的数字,还要关注腰围和体脂。

中国营养学会建议,成人男性和女性腰围应分别控制在85厘米和80厘米以内,体脂率应分别在15%~20%和25%~30%。

要实现这个目标,需要大家做到两个吃对。

第一,食不过量,保持能量平衡,定时定量进餐,细嚼慢咽,每顿少吃一两口;

第二,合理搭配食物,保持营养素平衡,保证每天摄入的食物种类不少于12种,每周不少于25种,增加蔬菜水果、全谷物等高营养素密度的食物,减少高能量加工食品,摄入足量鱼禽肉蛋奶和大豆。

增加优质蛋白质摄入不但增加饱腹感,还有助于增肌,从而提高基础代谢率,帮助“躺瘦”,还能增强抵抗力。

因此,如有必要,可在日常膳食基础上配合一些蛋白粉,或尝试高纤维低能量、饱腹感强、营养丰富的代餐食品。

吃对的同时还要积极进行各种类型身体活动,做到每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,打断静态行为,每坐1小时起来动一动。

## 健康骨骼 不仅仅是补钙

维生素D和适量优质的蛋白质对于维持骨骼健康同样重要。有了蛋白质,人的骨骼才能像混凝土一样,硬而不脆,有韧性,经得起外力的冲击。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的膳食宝塔来搭配饮食,就可以满足我们每天所需的蛋白质,即每人每天应摄入富含优质蛋白的动物性食物120~200克,大豆和坚果类25~35克,奶及奶制品300~500克。

另外,要多进行户外活动,根据自身状况,常做一些负重和肌肉强化的锻炼。