



如何做到少盐？

人的淡口味是可以逐步养成的，婴幼儿时期是口味偏好形成的关键时期，建议家长以身作则，让孩子从小喜欢清淡饮食，有助于其形成终生健康的饮食习惯。

1.巧用限盐工具

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，品尝不能判断食盐是否过量。建议最好使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具，有效且精准地控制每天食盐摄入量。

2.少放高盐调味品

建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品，利用天然食物本身浓郁的风味提味增香，推荐使用葱、姜、蒜、花椒、香菇等香料和自身香味比较大的食物。

3.选用低钠盐、碘盐

选用低钠盐等含钠相对较低的调味品，不仅可以满足对咸味的要求，还可以减少钠的摄入。事实上，除高水碘地区外，所有地区都应推荐食用碘盐，尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。

4.出锅前再放盐

许多人做饭时没有这个意识，甚至把放盐这个步骤放在做饭前几步。正确的做法是：在菜肴出锅前或关火时再放盐，这样的方法能够在保持同样咸度的情况下，减少食盐用量，吃起来口味也不会损失。

5.阅读营养标签

钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品钠的含量。

6.注意隐形盐，控制好总量

有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等，吃起来不咸，甚至还有点甜，其实加了很多盐。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算，应考虑成人、孩子、老人的差别；除了烹饪用盐之外，还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。减少在外就餐，在外就餐时应要求餐馆少放盐。

7.冲洗高盐食物，多选新鲜食材

用凉白开水冲洗咸菜、罐头里的鱼等，可以减少盐含量。大部分食品在加工过程中添加了食盐，尽量选购新鲜食材，少选加工食品。

如何做到少油？

1.家庭用油推荐有意识时常更换油的品种

食用油并非等级越高越好，不同食用油的脂肪酸组成差异很大，建议不要长期只摄入一种油。家里采购食用油时常换品种为我们提供脂肪和营养平衡保障。鱼油、亚麻籽油、紫苏油适合凉拌；黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油和可可脂适合煎、炸；

橄榄油、茶油、菜籽油适合炖、煮、炒。

2.菜肴用油外，注意计算其他食物的含油量

家庭使用带刻度的控油壶，做到烹饪定量用油。在家烹饪时应考虑成人、孩子、老人的差别；除了菜肴用油之外，还应包括做面点用油、沙拉酱、油炸油酥食物等和在外就餐的含油量。

所以，烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌等方式，尽量少用煎炸的方法。

3.分清“吸油食材”和“不吸油食材”

第一，少吃油炸食品，如炸莲藕、炸茄盒等，不仅脂肪高、能量高，还会产生很多有害物质。

第二，优选不吸油食材，典型的不吸油食物有木耳、芹菜等；而茄子等吸油的食材要

少吃。

第三，需要注意的是，油大多存在于菜肴的汤汁中，不喝汤汁、不用汤汁拌饭吃。

第四，少吃动物油脂、加工的零食和油炸香脆食品，如饼干、薯条、加工肉制品等。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

第五，警惕高温烹调油，会产生反式脂肪酸。

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。反式脂肪酸摄入量每日不超过2克。

如何做到控糖？

1.选择食品标签中添加糖位置靠后的食物

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

少吃加工过程添加糖的食品，如饼干、冰激凌、糕点、蜜饯、果酱等。学会看食品标签中的营养成分表和配料表，选择碳水化合物含量低的饮料、没有添加糖或添加糖位置靠后的食物。

2.尽量少喝含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料

对于含糖饮料，尽量少喝或不喝，更不能

用饮料代替饮用水。

3.一日三餐少放糖

第一，家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。

第二，制作婴幼儿辅食时，无需添加糖。

第三，在外就餐时尽量少选含糖多的菜肴，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。

(宫伟彦)

四个方法巧烹饪 最大程度保留 蔬菜营养

一提到健康饮食，大家都会想起蔬菜水果，流行性病学研究已经证实了蔬菜和水果的摄入可以降低高血压、高血脂、2型糖尿病等慢性疾病的发病率。那么，怎样才能达到足量蔬菜水果目标？

对于三口之家来说，一般全家每天需要购买3种或不少于1千克的新鲜蔬菜，并将其分配在一日三餐中。中、晚餐时每餐至少有2个蔬菜的菜肴，适合生吃的蔬菜，可作为饭前饭后的“零食”和“茶点”，既保持了蔬菜的原汁原味，还能带来健康益处；在食堂就餐，每顿饭的蔬菜也应占整体膳食餐盘的1/2。一个三口之家一周应该采购4.5~7千克的水果，把水果放在容易看到和方便拿到的地方，这样随时可以吃到。有小孩的家庭，应注意培养孩子吃水果的兴趣。家长应以身作则，可以将水果放在餐桌上，或加入到酸奶中。

蔬果的量是吃够了，那么应该采用什么样的烹饪手法，才能最大限度地保留蔬菜营养，增加营养的吸收效率呢？推荐四个简单好记的方法。

方法一：先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。

切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。

洗净后尽快加工处理、食用，最大程度地保证营养素的摄入。

方法二：开汤下菜

水溶性维生素(如维生素C、B族维生素)对热敏感。一方面，沸水能破坏蔬菜中的氧化酶，从而降低对维生素C的氧化作用；另一方面，水溶性维生素对热敏感，加热又增加其损失。

因此，掌握适宜的温度，水开后蔬菜再下锅更能保持营养。

水煮根茎类蔬菜，可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

方法三：急火快炒

缩短蔬菜的加热时间，减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜，如四季豆需要充分加热。

方法四：炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用，现做现吃，避免反复加热，这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失，还可能因细菌对硝酸盐的还原作用增加亚硝酸盐含量。

另外，值得注意的是，加热烹调一定程度上会降低非根茎类蔬菜的营养价值，如维生素的降解和矿物质的流失。黄瓜、生菜等可生吃蔬菜应在洗净后直接食用。根据蔬菜特性选择适宜的加工处理和烹调方法，可以较好地保留其营养物质。

(陈丽娟)

