

一日三餐如何减盐、减油、减糖？

践行“三减”
吃出健康好身体

9月是全民健康文明生活方式宣传月，今年的主题是“主动健康 自我管理”。“三减”（减盐、减油、减糖）是其中的重要内容。

油、盐、糖是我们一日三餐离不开的调味品。油是烹饪的必需品，让饭菜更具色、香；盐是百味之首，赋予菜肴滋味；糖带来甜蜜和满足口感。油、盐、糖还可以提供人体必需的能量和营养素。但是，过犹不及，过多食用油、盐、糖对健康不利。

大量研究表明，摄入过多的油会增加肥胖、高脂血症等慢性病的发病风险；盐摄入过量，会增加高血压、脑卒中、胃部疾病的患病风险；糖摄入过多，则易导致龋齿、超重/肥胖、糖尿病等。

《中国居民营养与健康状况调查报告》显示，我国居民的油、盐、糖平均摄入量已经超过建议量。作为今年全民健康文明生活方式宣传月的重要内容，减盐、减油、减糖应融入我们的日常生活。

培养清淡口味
学会量化用盐

推荐摄入量：成人每天食盐摄入量不超过5克。实操小技巧如下：

一是好习惯早养成。婴幼儿处于口味养成的关键时期，家长要以身作则，尽量清淡饮食，烹饪食物以清蒸、清炖、炖煮为主。饭菜口味较重时，应单独给孩子做清淡食物。给孩子选购零食时应避开高盐加工零食，减少隐形盐摄入。

二是使用定量工具控盐。炒菜不要凭感觉放盐，应使用定量盐勺。结合家庭就餐人数，提前计算好每餐食盐用量。

三是循序渐进减盐。如果一直以来口味偏重，可以设置阶段性减盐目标，逐步减少食盐量。

四是远离高盐加工食品。少吃榨菜、咸菜、香肠等食物，这些食物含有大量隐形盐，很容易造成盐摄入超标。

控制烹调油用量
拒绝油脂过量

推荐摄入量：成人每天烹调油摄入量为25~30克。实操小技巧如下：

一是定量用油，工具辅助。使用带刻度的油壶，根据吃饭人数，把全天烹调油提前量好，做菜按需取用，不要凭感觉随意倒油。

二是烹饪方式要改变。少用煎、炸，优先选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等做法。烧茄子、炒鸡蛋都含油过多，不宜经常吃，可以换成蒸茄泥、蒸鸡蛋羹来减少用油。选用不粘锅、烤箱、电饼铛等厨具，能进一步减少烹饪用油。

三是食用油的品种要多样。不同油脂营养特点不同，轮换食用可实现脂肪酸合理搭配。一般来说，猪油、黄油等饱和脂肪酸含量较高的食用油耐热性较好，适合做煎炸食品，可以打造酥脆的口感；大豆油、玉米油、葵花籽油等不耐热，适合用于炖、炒菜肴；橄榄油适合用于凉拌菜。

四是少吃油炸食物。炸鸡、薯条、薯片等油炸食品要少吃。蛋糕、起酥面包

可能含有反式脂肪酸，不宜多吃。

五是多在家吃饭，控制食用油的摄入，减少外出就餐频率，点餐优先选择清淡菜式。

远离甜蜜陷阱
控制添加糖摄入

推荐摄入量：每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。这里管控的是添加糖，也就是加工、烹饪时人为加入的蔗糖、果糖、果葡糖浆等，不包含食物本身天然含有的糖分。实操小技巧如下：

一是少吃高糖甜食。大部分糖果、蛋糕、饼干等



含糖量很高，应尽量少吃。儿童青少年更应控制甜食摄入。

二是家庭烹饪少放糖。做菜时少做糖醋、红烧等加糖较多的菜式。做菜时加糖不仅会增加糖摄入，还会掩盖咸味，间接导致盐摄入过多。

三是少喝或不喝含糖饮料。奶茶、碳酸饮料等是添加糖的主要来源，糖含量占8%~11%。日常补水优先选择白开水、淡茶水。

四是读懂食品标签识别隐形糖。购买食物时要学会看配料表，蔗糖、果糖、蜂蜜、玉米糖浆都属于糖类，配料表排名越靠前，表明含量越高，应尽量选购含糖量低的食物。

五是控糖循序渐进。喜爱甜食不必一下子完全戒掉，可以逐步减量，让自己慢慢适应低糖饮食。

高油、高盐、高糖美食的确诱人，但长期重口味饮食会损害我们的健康。践行“三减”，并不是放弃美食，而是回归食材本身的原汁原味。减盐、减油、减糖难以一蹴而就，我们应从一日三餐做起，用好定量工具，改变烹饪习惯，把健康饮食落实到每一餐，用小小的改变守护全家人的健康。

（张娜 马冠生 北京大学公共卫生学院）

减肥减出“虚弱感”？

掌握“黄金法则”
助力减重不减肌

控热量、减碳水……我的体重降下来了，可总感觉身体越来越虚，怎么回事儿？

减重≠减肌
肌肉流失风险大

“体重掉了5斤，怎么爬两层楼都喘？”“瘦了，却感觉胳膊腿更没劲儿了”……如果你在减重路上遇到过这种情况，可能不只是“没适应”，而是肌肉在悄悄“溜走”。

别觉得肌肉流失只是“力气小了”，它的影响可不小：走路、爬楼没力气，容易累；代谢变“懒”，吃一点就容易

蛋白合成的“关键开关”，主要来自鸡胸肉、牛肉、猪肉、鸡蛋、鲈鱼、金枪鱼、虾等。

此外，维生素D通过调控钙磷代谢，影响肌钙蛋白与肌动蛋白的结合，缺乏会导致肌蛋白合成效率降低、肌肉力量下降。钙主要来自奶制品、豆制品和绿叶菜，维生素D来自日晒后皮肤合成、深海鱼、动物肝脏。肌蛋白合成在进食后1~3小时达到峰值，随后逐渐下降，因此三餐均匀摄入蛋白质，比集中在一餐摄入更有助于长肌肉。

掌握这个“黄金法则”
帮你三餐都护肌

早餐：补足亮氨酸，激活合成通路。

夜间肌肉处于“分解大于合成”状态，早餐需快速补充必需的氨基酸，尤其是亮氨酸，用以激活肌蛋白合成通路，避免机体过度消耗蛋白质供能。

推荐：水煮蛋、牛奶、全麦面包、清炒芥菜。

解析：鸡蛋的卵白蛋白与牛奶的乳清蛋白形成“快速吸收+持续供能”组合，缓解夜间肌肉分解；全麦面包缓慢释放能量，确保晨间能量供应稳定，防止机体“挪用”蛋白质供能；芥菜的维生素K与牛奶中的钙协同巩固骨骼健康，类黄酮辅助抗炎抗氧化，助力维持肌肉合成状态。芥菜可以换成小油菜、菠菜等绿叶菜，全麦面包可以用燕麦粥等代替。

午餐：供应足量营养，维持合成高峰。

午间是全天肌肉合成的高峰时段，需补充“优质蛋白+复杂碳水+协同营养素”，为肌肉合成提供充足底物，优化营养吸收效率。

推荐：杂粮饭、白菜炖豆腐、炒花菜、牛肉冬瓜汤。

解析：瘦牛肉的必需氨基酸组成与肌肉高度匹配，其含有的血红素铁可预防贫血（贫血会导致肌肉供氧不足，影响代谢效率）；豆腐的植物蛋白与牛肉的动物蛋白形成氨基酸互补，进一步提升蛋白质利用率；杂粮饭中的复杂碳水化合物持续供能，避免血糖波动干扰肌肉合成。牛肉可以换成瘦猪肉、羊肉等，豆腐可以换成豆干、豆腐丝等豆制品。

晚餐：温和补充，支持夜间修复。

晚餐需控制总热量，但蛋白质的量需满足夜间肌肉修复需求，同时减少精制碳水化合物。

推荐：玉米面馒头、青椒炒鸡胸肉、白灼西兰花、山药菌菇汤。

解析：鸡胸肉的优质蛋白与菌菇的植物蛋白搭配，形成持续数小时的氨基酸流，温和支持夜间肌肉修复；山药富含抗性淀粉，能避免血糖波动干扰肌肉修复进程，还能作为益生元滋养肠道菌群，改善整体代谢环境；青椒、西兰花中的维生素C辅助营养吸收，适配夜间修复的需求。鸡胸肉可换成三文鱼、虾等，山药可换成红薯、土豆等薯类。

（人民日报微信公众号）