



## 减油增豆加奶, 湖南人应该这么吃

我省启动2024全民营养周活动 这份饮食分析报告请收好 >>A03

### 湖南人膳食结构现状

重油、重盐问题普遍存在: 畜禽肉类、盐、油脂类、饮料等高于膳食指南的推荐水平



扫码看视频

### 今年全民营养周倡议

烹饪时注意少放油、盐、糖: 居民每天摄入烹调油25—30克、盐不超过5克, 糖最好控制在25克以下

### “少油”

点外卖可主动提要求

少点一些煎、炸等含有油多的菜肴或者主食, 尽量减少肥肉、动物内脏等饱和脂肪的摄入



### “增豆”

让豆类入面入粥入菜

目前我国三分之二以上的居民未达到推荐摄入量, 应当适当增加

### “加奶”

每天1盒牛奶+1杯酸奶就够

不同人群对于奶制品有不同选择, 健康成年人可选择全脂奶



■制图/沈树

## 严禁增设立案门槛

湖南法院推出十项工作举措 >>A02

## 沅辰高速 今日通车

我省首条数智云收费高速 >>A04

## 服装店论“箱”卖 花199元随便“装”?

业内: 理性薅羊毛, 否则是浪费 >>A05

## 深夜看急诊路上 忍痛救回轻生男孩

退伍大学生夏文林: 救人是本能 >>A06



犇视频 犇向美好 视不可挡



扫码看视频

抖音热点

埃尔多安称土耳其已收治上千名哈马斯成员



扫码看视频

视频号热点

普京访华有何安排 中国外交部回应



扫码刊登



三湘都市报 自助登报