

省疾控盘点不良饮食习惯：重油重盐是老毛病，如今还爱上了喝奶茶

# 减油增豆加奶，湖南人饮食应这样升级



扫码看视频

今年5月12日—18日是第十届全民营养周，5月20日是第35个“5·20”中国学生营养日。5月13日晚，湖南2024全民营养周暨“5·20”中国学生营养日启动仪式在长沙拉开帷幕。

近年来，湖南人的营养膳食情况整体有改进，但重盐重油的问题仍存在，奶茶等饮料摄入迅速增加也要引起重视。

健康饮食，为什么奶、豆要添加？湖南人有哪些不健康饮食习惯？5月14日，湖南省疾控中心专家进行解答。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 视频 谢家染 通讯员 张亚娜 张恒婷

## 8岁男孩胖进ICU 儿童营养问题受关注

近年来，儿童青少年因饮食营养带来的健康问题，受到社会的关注。

因为肥胖，8岁6个月的强强（化名）呼吸困难、全身发绀，在中南大学湘雅医院儿童ICU中抢救了半个月。这个2岁时还喂养困难的孩子，3岁开始饮食暴涨，8岁体重达到110斤。因患肥胖低通气综合征，心力衰竭，同时出现非酒精性脂肪肝、原发性睾丸功能衰竭，胰岛素抵抗等症状，被送到医院抢救。

《中国居民膳食指南（2022）》数据显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%，意味着每五个儿童青少年中，约有一个超重肥胖。

省疾控中心营养专家提醒，儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足，做到食物多样。食物要选择有利于健康的、简单清淡以及富含营养的饮食。

对于生长迟缓的儿童青少年，在平衡膳食基础上，应适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物摄入。

## 重盐重油仍存在，奶茶饮料摄入增加

近年来，湖南人的营养膳食情况整体有改进，但也存在一些问题。饮食重盐重油的问题仍然普遍存在，而奶茶等饮料摄入迅速增加。

记者从湖南省疾控中心了解到，我省居民的营养膳食方面，畜禽肉类、盐、油脂类、饮料等高于膳食指南的推荐水平，重油、重盐依旧是现存的问题。摄入过多的油、盐、糖会增加高血压、冠心病、Ⅱ型糖尿病等多种慢性病的风险。

湖南2024全民营养周启动仪式上，湖南省疾控中心发出倡议，健康烹饪，饮食清淡，学会并坚持使用控盐控油工具。烹饪时注意少放油、盐、糖。疾控专家建议，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。

## 减油 增豆 加奶 这样吃才健康

### 减油

每人每周畜肉摄入不超过500克

●建议成年人每天烹调油摄入量以**25~30克**为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的**1/3**。减油的重点在于减少烹调油。

●除烹调油外，肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高，不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉，每人每周畜肉摄入不超过**500克**。

●在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品，主动提出少油需求，合理点餐，避免浪费。

### 增豆

我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量

●建议成年人平均每天摄入**15~25克**大豆或相当量的大豆制品，目前我国**2/3**以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

●一日三餐可选择不同的大豆及其制品。

**20克大豆≈60克北豆腐≈45克豆腐干≈300克豆浆**

●大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源，每天应足量摄入，全素人群平均每天应摄入**50~80克**，蛋奶素人群**25~60克**。

### 加奶

日常膳食选择不同奶及奶制品

●建议每天摄入**300~500mL**液态奶或相当量的奶制品，目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量，鼓励多摄入。

●建议日常膳食选择不同奶及奶制品，如每日饮用一杯奶，适当搭配一杯酸奶或**2~3片**奶酪等。

●乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品；超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

支招

## 用奶豆添营养，少点油更健康

省疾控中心食安科主管医师熊家豪表示，今年全民营养周，主要聚焦“减油、增豆、加奶”，也就是膳食指南的第三条和第五条中的重点内容。

因为通过营养调查，相关专家发现，目前居民的奶类、豆类的摄入水平较低，需要通过提倡把奶类和大豆类食物作为富含优质蛋白质、钙和B族维生素的来源，有助于提高居民整体的膳食质量，对身体健康也有诸多益处。

## “少油”：点外卖可主动提出要求

另外一方面，从营养监测的数据来看，目前居民烹调油摄入量远高于膳食指南的推荐量，也成为这个肥胖和多种慢性病发生发展的一个关键影响因素。疾控部门通过科普“少油”营养知识，帮助居民学会科学用油，降低肥胖和慢性病的发生发展。

在外就餐或点外卖时，如何践行“少油”？

熊家豪表示，点外卖或在外就餐时，居民可以主动提出“少油”需求，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。

实在遇到油太多的菜肴，可以用一个碗盛一些清汤或温水，把菜在碗里涮一下再食用。

## “增豆”：让豆类入面入粥入菜

活动现场，湖南省人民医院营养科蔡华主任针对“减油、增豆、加奶”进行科普解读。根据《中国居民膳食指南（2022）》，推荐每天大豆摄入量为25—35克，全素人群平均每天应摄入50—80克。目前我国三分之二以上的居民未达到推荐摄入量，应适当增加。

蔡华介绍，大豆的益处很多，包括预防骨质疏松、心脑血管疾病，提高机体免疫力，延缓更年期，预防便秘，并具有减肥作用。

如何增豆？第一是入面，把大豆磨成粉，与玉米面、小米面等粗粮粉混合做成窝窝头、馒头、豆沙、豆包等。也可以用黄豆、黑豆、青豆、花生米、红枣、枸杞、黑芝麻等自由搭配，清水适量打成豆浆。豆类入粥入菜也非常方便，可采用蒸饭、煲粥、入菜等吃法，如八宝粥、杂豆饭、鹰嘴豆拌菠菜等。非发酵豆制品也是一种选择，包括豆腐、豆皮、腐竹、干张等非发酵豆制品，依旧保留大豆的特色营养，嘌呤含量有所降低，是非常健康的食品。

## “加奶”：每天1盒牛奶+1杯酸奶就够

奶类是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，日常生活应该多摄入。奶制品中含有大量蛋白质、乳脂肪、乳糖、脂溶性维生素和矿物质，营养价值高，如乳类蛋白质消化吸收率为87%至89%，适合绝大部分人食用。

通常，鲜牛奶和纯牛奶是首选，因为这两类奶只含生牛乳，蛋白质含量较高，含钙量也很丰富。

怎样保证每日摄入足量奶制品？建议每日摄入300至500毫升奶或相当量的奶制品。一般情况下，早晨空腹时喝1盒牛奶，午饭时喝1杯酸奶，就能基本达到要求，也可以用奶粉、奶酪等奶制品来保证足够的膳食营养摄入。

需要注意的是，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；儿童青少年可选择全脂奶或是强化了钙、铁、锌等营养素的配方奶；中老年人优先选择高钙奶、舒化奶；超重或肥胖者可选择脱脂奶或低脂奶。

乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶，也可以少量多次饮用牛奶，并与其他谷物食物同食，避免空腹饮奶。

■制图/聂平辉