

2026年1月13日

星期二

第3228期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办

## 少一勺油、减半勺盐

——湖南“减盐减油”行动把健康端上百姓餐桌

本报记者 王璐 通讯员 张亚娜 孔冰璇 杨正强 王鑫

“以前做辣椒炒肉，油要下两大勺，现在少放一点，味道也没差多少。”长沙市民刘女士说，她是近两年才慢慢意识到，家里人血压偏高、体重增加，和“吃得太重”脱不开关系。

这样的改变，并非个例。

2025年，围绕国家“体重管理年”和“三减三健”行动部署，湖南以“减盐减油”为切口，把健康管理从政策文件延伸到餐桌、社区和家庭。一场悄然发生的饮食转型，正在改变三湘百姓的生活细节。

### A 人均盐摄入13克、油超40克：“减盐减油”为何刻不容缓

湖南省疾控中心调查数据显示，湖南居民人均每日食盐摄入量约为13克，远高于世界卫生组织推荐的5克标准；人均每日食用油摄入量达40余克，明显超过《中国居民膳食指南（2022）》建议的25~30克范围。

长期高盐高油饮食，不仅是高血压的重要危险因素，还会推高血脂水平，增加心脑血管疾病、肥胖和代谢性疾病发生风险。持续的高盐刺激，还可能导致味觉钝化和肾

脏负担加重。

“减盐减油，并不是让大家‘吃得没味’，而是帮助身体回到更安全的状态。”国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师曹涵涓表示，从营养学角度看，控制油盐摄入，是目前公认成本最低、收益最大的慢病防控方式之一。

正是在这样的背景下，湖南将“减盐减油”纳入慢性病防控体系，作为健康管理的重要抓手持续推进。

### B 摸底4000湘籍居民慢病状况：湖南定制地域健康膳食“导航图”

“减盐减油”不是一句口号，而是一项需要数据支撑的系统工程。

在2024年完成基线调查的基础上，2025年，湖南省疾控部门启动全省随访调查，覆盖39个调查点，截至目前累计采集4000余名居民慢病相关信息，并对1000多户家庭开展油盐称重监测。从调查方案设计、人员培训到现场质控，省、市、县三级疾控及基层医疗机构全程参与、统一标准，确保数据真实可靠。

相关数据正在用于评估居民油盐摄入变化趋势及慢性病防控成效。

基于调查形成的《湖南省居民膳食摄入和健康状况调查报告》，为国家重大专项、省级重点课题和省自然科学基金等申报提供了重要依据，并获得省委主要领导的肯定性批示。目前，该报告正稳步推进出版转化，未来将服务于健康膳食政策制定和慢病防控实践。

在政策层面，2024年12月，湖南省餐饮业协会等六家单位联合发布《健康湘菜倡议书》，引导餐饮行业在保留湘菜风味的基础上，主动探索减盐减油路径，让“健康湘菜”有章可循。

### C 从餐馆到家庭：少油少盐，湘菜味道变了吗？

不少人最关心的问题是：“油少了、盐减了，湘菜还好吃吗？”

答案，正在餐桌上被一次次验证。

在餐饮端，传统重油重盐菜品正被重新“设计”。以东安鸡为例，

当地厨师通过“山苍子香料替代技术”，用天然香料替代约30%的油脂，在保持酸辣风味的同时，将单份用油量从原来的150克降至80克以内，饱和脂肪酸含量明显下降。



岳阳平江县疾控人员入户进行油盐称重监测。

在家庭厨房，改变同样在发生。“现在炒青菜会先放一点油，再沿锅边加点水，菜反而更清爽。”在株洲工作的陈先生说，家里开始用控油壶、控盐勺后，做菜会下意识“手轻一点”，慢慢也吃习惯了。

曹涵涓介绍，家庭减盐减油并不复杂：用香菇粉、虾皮、天然香料“借味替盐”；腊制品提前切块浸泡，减少盐分；爆炒改煸炒、油炸改蒸煮，减少额外用油。

针对不同人群，曹涵涓强调分类指导：高血压患者每日盐摄入量应控制在3克以下；儿童重在培养清淡口味；老年人则强调软烂、易消化和营养密度，减少重口味叠加风险。

从中医角度看，这一转变同样契合“脾胃为本”的养生理念。湖南中医药大学第一附属医院临床营养科主任王顺民表示，在中医理论中，高油高盐饮食属“肥甘厚味”，最容易损伤脾胃、滋生痰湿。用现代医学语言理解，就是饮食过油、过咸会加重身体代谢负担，久而久之，容易诱发肥胖、高血脂等代谢性问题。

结合冬季养生特点，王顺民建议，日常饮食应以温补为主，

但要避免油腻叠加。山药、莲子、茯苓、南瓜等健脾食材，可搭配清蒸、炖煮方式，更利于脾胃运化；羊肉、牛肉等温性食材并非不能吃，关键在于少油少盐的做法，如炖汤或清炒，避免重盐重油“叠加刺激”。此外，紫苏、生姜、陈皮等食材既可提味，又有助于化湿解腻，适合与鱼肉、肉类同煮，让“少油少盐”的湘菜依然暖胃、好吃。

随着“减盐减油”与“体重管理年”协同推进，湖南逐步构建起政府主导、部门协作、专业支撑、全民参与的健康促进新格局。围绕“体重管理年”，全省系统推进健康食堂、健康餐厅建设，推广“三减”理念和健康新湘菜，鼓励家庭用好控盐勺、控油壶、体重秤等工具，提升居民自我健康管理能力；“万步有约”健走激励大赛持续开展，覆盖全省所有市州、120多个县区，吸引超40万人参与，让健康生活方式逐步融入日常。

“少一勺油、轻半勺盐，看似细微，却是通往健康最现实的一步。”省疾控中心相关负责人表示，下一步，湖南将持续完善监测评估体系，总结推广基层经验，让健康理念真正扎根社区与家庭。