



健康生活 要做到“三减三健”

□本报记者 王春霞 实习生 郭玉婧

随着大众对健康的日益重视，“健康生活方式”成为许多人常常挂在嘴边的时髦词。可是，你真的知道什么是健康的生活方式吗？当面对美味佳肴大快朵颐的时候，你是否想过，我们每天摄入盐、油、糖的量应该是多少？虽然我们吃得很爽，但对我们的身体

来说，真的健康吗？我们的体重、腰围保持多少才是健康的？

刚刚过去的9月1日是第12个全民健康生活方式日，今年的宣传主题是：“三减三健，全民行动。”“三减三健”，指的是减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。市疾控中心

慢性病防控专家崔喜民说，随着生活水平的提高，多盐、多油、多糖、少运动的不健康生活方式越来越普遍，我们身边的慢性病（高血压、糖尿病、高血脂等）患者也越来越多，深入开展“三减三健”，倡导健康生活方式，需要全体民众积极行动起来，从自身做起。

减盐：成人每人每天食盐摄入量不超过6克

我国每人每天摄取的盐平均在12克以上，而世界卫生组织推荐的食盐摄入量不超过6克。食盐摄入过多可使血压升高，同时可增加胃病、骨质疏松、肥胖症等疾病的患病风险。中国居

民膳食指南建议成人每人每天食盐摄入量不超过6克，2至3岁幼儿摄入量不超过2克，4至6岁幼儿不超过3克，7至10岁儿童不超过4克，65岁以上老人不超过5克。

减盐方法：建议烹饪菜肴时使用定量盐勺，可用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味；少吃榨菜、咸菜和酱制食物，建议每餐都有新鲜蔬果；少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食

品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类；在超市购买食品时，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品和具有“低盐”“少盐”“无盐”标识的食品；外出就餐选择低盐菜品。

减油：成人每人每天食用油摄入量应为25克至30克

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调用油量应为25克至30克。

减油方法：可以把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取

用，坚持家庭定量用油，控制总量；烹调食物时尽量选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、凉拌、急火快炒等；建议少用煎炸的方法来烹饪食物，可用煎的方法代替炸，也能减少烹调油

的摄入；少吃油炸食品，少用动物性脂肪，可用植物性油代替；烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或汤泡饭食用；在超市购物时，最好选择含油脂低和不含反式脂肪酸的食物。

减糖：成年人每人每天糖摄入量不超过50克

这里说的糖，是指添加糖，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。添加糖是指人工加入到食品中的糖

类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等，日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖都是蔗糖。饮食中的

糖是导致龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加肥胖、糖尿病等慢性疾病的患病风险。中国居民膳食指南推

荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。（下转AII·6版）

导读

大二男生
突患白血病
鹰城关爱温暖学子心

— [AII·2] —

残疾儿童康复救助制度
10月1日全面实施
符合条件的儿童
可获救助1.2万元

— [AII·4] —

“养生”零食
别乱吃

— [AII·8] —

中年时兴趣多
年老后患痴呆症
风险低

本报讯 英国剑桥大学的一项新研究发现，中年时培养一些兴趣爱好，年老后患痴呆症风险低。

随着年龄的增长，我们的大脑逐渐萎缩、容量变小，一部分人的认知功能出现衰退的同时，仍然有一些老人保持着很好的智力和记忆力。科学家们相信，这种可以保持思维活跃的能力，得益于年轻时多用脑获得的“认知储备”。剑桥大学的丹尼斯·陈博士带领团队对205名66至88岁的志愿者进行核磁共振扫描，以检测他们的大脑容量。随后参试者接受智商测试并完成关于兴趣爱好的问卷调查。结果发现，读书、运动、益智游戏、社交活动等中年时的兴趣对年老后智力发展影响较大，认知能力的退化与职业和受教育程度等因素无关。

陈博士说：“在35岁至65岁所做的认知储备，可能会决定你65岁以后是否还那么聪明。想做这种储备非常简单，只要有意识地培养一些兴趣爱好，丰富自己的大脑活动即可，即使是和家人聊天互动也是不错的方式。这样的早期预防成本很低，但它能够帮助人们以后远离医院。”（杨帆）



鹰城微健康