

健康知识普及行动

为贯彻落实《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》和《关于持续推进“三减三健”专项行动重点工作的通知》有关要求,深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动,进一步传播和普及健康文明的生活方式,营造良好社会氛围,今天,区健康教育所带大家一起学习有关“三减三健”的核心知识点。

全民健康生活方式行动,从我做起,“三减”力争实现“三健”。

一、“三减”

(一)减盐

1、认识高盐饮食的危害

食盐摄入过多可使血压升高,可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

2、控制食盐摄入量

中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过5g,2-3岁幼儿不超过2g,4-6岁幼儿不超过3g,7-10岁儿童不超过4g。

3、使用定量盐勺

少放5%~10%的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。

4、少吃咸菜多食蔬果

少吃榨菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。

5、少吃高盐的包装食品

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。

6、逐渐减少钠盐摄入

减盐需要循序渐进,味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

7、阅读营养成分表

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。

8、外出就餐选择低盐菜品

尽可能减少外出就餐,主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。

9、关注调味品

建议选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。

10、警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味,但都含有较多的不可见盐,建议少食用“藏盐”的加工食品。

(二)减油

1、科学认识烹调油

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。

2、控制烹调油摄入量

中国居民膳食指南推荐,成年人每人每天烹调油用量不超过25~30g。

3、学会使用控油壶

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。

4、多用少油烹调方法

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。

5、少用多油烹饪方法

建议少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

6、少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品,在外就餐时主动要求餐馆少放油和少点油炸类菜品。

7、少用动物性脂肪

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。

8、限制反式脂肪酸摄入

建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

9、不喝菜汤

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。

10、关注食品营养成分表

学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择含油脂低、不含反式脂肪酸的食物。

(三)减糖

1、减糖应减添加糖

各人群均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

2、认识添加糖

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。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

3、糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

4、控制添加糖摄入量

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50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

5、儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。

6、婴幼儿食品无须添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主,制作辅食时,也应避免人为添加糖。

7、减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

8、烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少味蕾对甜味的关注。

9、外出就餐巧点菜

在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

10、用白开水替代饮料

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下,成年男性

每日最少饮用1700mL(约8.5杯水),女性最少饮用1500mL(约7.5杯水)。

二、“三健”

(一)健康口腔

1、口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无痛感,牙龈颜色正常、无出血现象。

2、每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙一次。睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。

3、普通成年人每年至少进行一次口腔检查,及时发现口腔疾病并进行早期治疗。

4、家长应帮助或监督6岁以下儿童

刷牙,帮助其养成每天早晚刷牙的好习惯。

5、使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用含氟牙膏刷牙(高氟地区除外)。

6、餐后、食用零食、饮用碳酸饮料后,应及时用清水漱口,清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖,可降低龋齿产生的风险。

7、饼干、冰激凌、蛋糕、巧克力等含糖量高或粘度大食物易引起龋病,应少吃糖次数,少喝碳酸饮料。

8、儿童易患龋齿且进展较快,应每半年检查一次。

(二)健康体重

1、应该坚持经常运动,维持能量平衡,保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。

2、定期测量体重指数(BMI),维持健康体重。体重指数(BMI):BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高的平方(m²);18岁以上成年人BMI<18.5为体重过低;18.5≤BMI<24为体重正常;24≤BMI<28为超重;BMI≥28为肥胖。

3、长期摄入能量大于消耗能量,体重增加,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

4、能量摄入适量,营养均衡,食物多样化。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。

5、按照“动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力”的原则,选择适合自己的运动方式。推荐每周至少进行3~5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;尽量减少久坐时间,每小时起来动一动。

6、超重肥胖者应长期坚持减重计划,速度不宜过快。减重速度控制在每周0.5~1kg,使体重逐渐降至目标水平。减少脂肪摄入,每天膳食中的能量比原来减少约1/3,运动时间应比一般健身长,每天应累计活动30~60分钟以上。每次活动时间最好不要少于10分钟。

7、儿童青少年应从小养成合理膳食、规律运动的习惯。儿童肥胖治疗的方法主要为饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。儿童应减少静坐时间,增加体力活动。

8、老年人运动要量力而行,选择适宜活动。老年人不必过分强调减重,建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。

9、提倡安全减重,运动时做好防护措施,避免受伤,充足和良好的睡眠有助于减重。

(三)健康骨骼

1、骨质疏松症是以骨强度下降,导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松症是可防可治的慢性病。

2、骨质疏松症严重的并发症是骨折。

3、人的各个年龄阶段都应当注意骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

4、富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

5、平均每天至少20分钟日照。充足的光照有助于维生素D的生成,维生素D对钙质吸收起到非常关键的作用。

6、适量运动能够起到提高骨强度的作用。

7、老年人90%以上的骨折由跌倒引起。预防跌倒十分重要。

8、不吸烟。无论男性或女性,吸烟都会增加骨折的风险。

9、不过量饮酒。每日饮酒量应当控制在标准啤酒一瓶、白酒一两、葡萄酒低于半斤或开胃酒二两半之内。

10、高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测,早诊断。

