

部长喊你“减油增豆加奶”实操指南来了

“建议适当减油、增豆、加奶。”近日，农业农村部副部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上给出健康饮食建议，强调消费者要实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。

为何要做这样的“加法”？如何科学落实“吃得好”的标准又是什么？中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示，研究证实，目前众多慢性病患病的主要原因都受“膳食”影响，“好好吃饭是我们健康的重要条件”。

减油：控量而非禁食

韩俊表示，我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%，人均奶类消费量仅为世界平均的1/3，大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说：“‘减油’的关键目的是控制超重、肥胖的发病率，以进一步控制慢病等疾病的发生风险。”窦攀解释，日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民

最常见、危害较大的饮食问题之一。杨月欣表示，我国居民油摄入量高，主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多，整体脂肪摄入就会超标。“减油的重点在于严控烹调用油量”。

窦攀说，“‘减’并不意味着不吃，‘增’也不是不加控制地多吃”，“减油”并不是说不吃油，而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议，成人每日烹调用油应控制在25—30克，优选植物油，减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

增豆、加奶：补齐膳食短板

杨月欣说：“我国居民食用奶类以及制品、大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来，奶类豆类摄入量上升缓慢，主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

窦攀表示，“增豆、加奶”是在补齐我国居民的膳食短板，直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍，“增豆”是为补



▲消费者在山东省临沂市平邑县一家超市选购蔬菜。(武纪全/摄)

充优质蛋白质和钙，替代部分高饱和脂肪酸的肉类；“加奶”同样也能高效补充钙和蛋白质，预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐：每日摄入相当于大豆25—35克的豆制品，每日摄入奶及奶制品300—500克。

增加豆制品摄入，能丰富蛋白质来源结构，助力预防肥胖和肌肉减少、维持骨骼健康；奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源，钙含量丰富且吸收率高，同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素，对儿童青少年生长发育、中老年人

群预防骨质疏松至关重要。

更要吃好：均衡是核心

“合理膳食结构，控制食用量是关键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议，除了“减油、增豆、加奶”，日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克，最好低于25克；每日食盐摄入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入，普通成人每

日蔬菜摄入300—500克、水果摄入200—350克为宜。

窦攀说，健康饮食还要做到：主食别太精，米饭、面条中搭配杂粮、杂豆，饱腹感更强，也更利于平稳血糖；蔬菜、水果适量吃，每天保证足量蔬菜摄入，优先选择深色蔬菜；蛋白质类的食物要多样化，每天都应有适量的奶制品、豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白质摄入；三餐定时定量，不暴饮暴食，保持规律饮食习惯。

杨月欣建议，农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品产品的丰富度，研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多样化，大家可以更加多元化地选择适合自己的品类，以实现营养充足补充。

专家提示，健康饮食并非严苛“限制饮食”，而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整，搭配均衡多样的饮食习惯，才能实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。

(据新华社)

养生汤圆成新宠 怎么食用有讲究



▲资料图片

山药味的、阿胶枣泥味的、茯苓薏米味的……今年市面上各类“养生汤圆”备受青睐。这些听上去“十分养生”的汤圆，实际养生价值如何？是否适合所有人食用？又该如何科学挑选、健康品尝？

受热捧 药食同源成新卖点

“往年都是黑芝麻、花生馅的汤圆，今年看到有山药五黑、阿胶枣泥的，想着既能吃汤圆，又能顺便养生，就买了几种试试。”在夫子庙某超市的元宵专区，市民张女士正在挑选养生汤圆，她告诉记者，身边不少朋友都更偏爱这类养生款，觉得比传统汤圆更健康。

记者走访多家商超发现，今

年的汤圆市场上，养生汤圆占据了不小的份额，除了常见的山药、茯苓、薏米等食材，还有阿胶、鸡内金、桑葚、黑米等搭配的馅料，商家纷纷以“低糖低脂”“药食同源”“健脾养胃”为卖点，吸引了众多注重健康的消费者，尤其是中老年群体和宝妈群体。

那么，这些养生汤圆真有养生效果吗？南京市第二医院中医科朱吕群主治医师表示，养生汤圆确实具备一定的养生价值，其核心优势在于馅料中添加的各类药食同源食材。市面上多数养生汤圆都主打“低糖低脂”，不仅减少了馅料中蔗糖、黄油的添加量，还在馅料中加入了膳食纤维丰富的食材，能增加饱腹感，延缓糖分吸收，在一定程度上降低了食用后的身体负担。

有限度 食用踩坑反添负担

“传统汤圆的馅料多以黑芝麻、花生、豆沙为主，高糖高脂是主要特点，而养生汤圆则在馅料上做了升级，山药、茯苓、薏米能健脾养胃，山楂、鸡内金可消食化积，五黑食材（黑米、黑豆、黑芝麻、黑枸杞、桑葚）能补肾益精，阿胶、红枣则有补气养血的作用，这些食材本身都是兼具食用和药用价值的佳品，搭配在一起确实比传统汤

圆更有养生意义。”专家解释。

相比传统汤圆，养生汤圆的养生价值看来确实更胜一筹，但需要明确的是，养生汤圆的养生价值有限，切勿寄予过高期望。朱吕群提醒：一方面，汤圆中的养生食材经过加工制作后，有效成分会有所流失，且馅料中食材的添加量有限，难以达到药用效果，“吃几个汤圆就能治病、调理身体”的想法并不现实；另一方面，汤圆的主要原料仍是糯米，糯米黏性大，脾胃难以消化，过量食用反而会加重肠胃负担，容易出现腹胀、嗝气、积食等不适，尤其对于消化功能较弱的人群，这种不适感会更为明显，“且糯米的升糖指数较高，食用后血糖上升速度较快，即便减少了糖油添加，过量食用仍会导致热量、碳水化合物摄入超标，不利于体重和血糖的控制”。

有讲究 因人而异巧搭配

养生汤圆更“健康”，但五花八门的汤圆种类扎堆，不会挑选也容易踩坑，选不对不仅没起到养生效果，还可能给身体添负担。

朱吕群表示，核心原则是“因人而异、对症选择”。脾胃虚弱、容易腹胀腹泻的人群，可选择山药茯苓、薏米芡实馅的汤圆，这类食材能健脾和胃，减轻肠胃负担；

平时饮食油腻、积食不化、食欲不振的人群，山楂鸡内金馅是不错的选择，山楂开胃消食，鸡内金健脾化积，二者搭配能有效缓解积食问题；气血不足的女性，可适量选择阿胶枣泥、桂圆红枣馅的汤圆，能起到一定的补气养血作用；而血糖偏高的人群，建议选择明确标注“无糖”的养生汤圆，且馅料尽量选择杂粮、坚果类，避开高糖的果馅类。烹饪上，建议选择水煮的方式，避免油炸、煎烤，水煮能最大限度减少油脂的摄入，降低肠胃负担，煮汤圆时还可在水中加入几片生姜，生姜能温胃散寒，缓解糯米的黏腻感；吃汤圆时可搭配一些清淡的蔬菜、菌菇汤，蔬菜中的膳食纤维能促进肠胃蠕动，帮助消化，避免单一吃汤圆导致的积食。

同时，有几类人群在食用养生汤圆时需格外谨慎，甚至尽量少吃。3岁以下的幼儿，肠胃功能尚未发育完善，糯米难以消化，且汤圆体积较小，存在呛噎风险；老年人消化功能衰退，且多伴有高血压、糖尿病等基础疾病，过量食用易引发肠胃不适和血糖波动；糖尿病患者，即便选择无糖汤圆，也需严格控制食用量，避免糯米导致血糖飙升；消化功能较差、慢性胃炎、胃溃疡的人群，糯米的黏性会刺激胃黏膜，加重病情，需少吃或不吃。

(据《金陵晚报》)