

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

科普专栏

本栏目由县科协主办

三减 + 三健,健康新动力(一)

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,小编给大家带来“三减三健”中“三减”:减盐、减油、减糖的核心信息。

减盐宣传核心信息

- (一) 饮食中钠盐含量过高会引起高血压,增加心脏病和中风的发生风险。
- (二) 健康成年人每天食盐不超过 5 克。
- (三) 家庭烹饪少放盐和酱油,学会使用定量盐勺。
- (四) 减盐需要循序渐进,可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味,逐步改变口味。
- (五) 少吃榨菜、咸菜和酱制食品,多吃新鲜的蔬菜和水果。
- (六) 购买包装食品时阅读营养成分表,选择钠含量低的食物。
- (七) 减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。
- (八) 多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类,少吃加工食品和罐头食品。

(九) 盐可能隐藏在人们感觉不到咸的食品中,比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等,要警惕这些“藏起来”的盐。

(十) 在外就餐时,主动要求餐馆少放盐,有条件的尽量选择低盐菜品。

减油宣传核心信息

- (一) 油是人体必需脂肪酸和维生素 E 的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。
- (二) 植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,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。
- (三) 建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25 克。
- (四) 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。
- (五) 家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。
- (六) 高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过 2 克。
- (七) 少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八) 购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(九) 减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

(十) 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

减糖宣传核心信息

- (一) 减少添加糖
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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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。

(六) 婴幼儿食品无需添加糖
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。

(七) 减少食用高糖类包装食品
建议减少饼干、冰淇淋、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。

(八) 烹饪过程少放糖
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。

(九) 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。

(十) 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。

文明就像一颗种子,在龙游每一个角落生根发芽滋长。当文明有礼成为主流的时候,也发生了少数不和谐的画面:乱扔烟头(垃圾)、随地吐痰、违章停车、不礼让行人、公筷公勺配备不到位、违规出店经营……这些不文明行为与龙游的省示范文明县城形象格格不入。发布《失礼曝光台》,希望全体市民能够引以为戒,以主人翁的姿态加入到最有礼县的打造中来,从每个人做起,从小事做起,传递文明,共享文明,让文明有礼成为龙游最靓丽的风景线!

失礼曝光



乱扔烟头(罚款 20 元)
姓名:方雪红
时间:8 月 20 日
地点:宝塔路和学士路交叉口



乱倒建筑垃圾(自行清理干净,罚款 200 元)
姓名:徐南伟
时间:8 月 10 日
地点:东华街道伯珍路旁



机动车不按规定临时停车影响其他车辆和行人通行(罚款 50 元)
姓名:牛杰中
车牌号:浙 HM9936
时间:8 月 21 日 18 时 15 分
地点:湖镇解放北路新星西路和后陈村路段



机动车不按规定临时停车影响其他车辆和行人通行(罚款 50 元)
姓名:潘来军
车牌号:浙 K52F02
时间:8 月 23 日 17 时 35 分
地点:兰亭路兴龙路和人民南路路段



遇行人正在通过人行横道时未停车让行(罚款 100 元,扣 3 分)
姓名:张云星
车牌号:浙 H75K76
时间:8 月 21 日 7 时 18 分
地点:文化东路路口



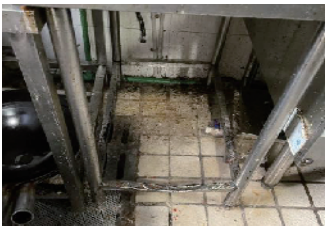
遇行人正在通过人行横道时未停车让行(罚款 100 元,扣 3 分)
姓名:詹素红
车牌号:浙 H81H15
时间:8 月 20 日 14 时 8 分
地点:人民路和文化西路路口



非机动车在非非机动车道内行驶(罚款 10 元)
驾驶人:陈志杰
时间:8 月 25 日 17 时 15 分
地点:人民路和谷水路路段



驾驶人或者搭客人未佩戴安全头盔(罚款 20 元)
驾驶人:马胜
时间:8 月 25 日 10 时 19 分
地点:人民路和谷水路路段



公勺公筷、三防、厨房卫生不到位,健康证过期,垃圾桶没有盖子(责令整改)
店名:龙游鱼的错餐厅
地址:谷水路 16-28 号



龙游艾美酒店有限公司有吸烟现象(警告)
时间:8 月 24 日
地址:龙洲街道巨龙路 95 号

有礼点赞



龙游蜘蛛王鞋包店严格落实“门前三包”,无占道经营现象,自觉遵守市容和环境卫生管理要求。



龙游大龙燊火锅卫生干净整洁。



之前存在问题:龙游乡瓦手工拉面馆厨房卫生脏乱差。整改后大有改观。