

部长劝你“减油增豆加奶” 国家喊你“测腰围”

国人饮食结构失衡敲响健康警钟

“建议适当减油、增豆、加奶。”3月9日，农业农村部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“加减法”？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，目前众多慢性病患者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”。

【相关】

国家喊你“测腰围”了

“很多人知道了成人体重指数建议控制在19至24之间，老年人控制在27以内；成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内，对体脂率的正常范围有了认识。”在3月7日的全国两会民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮呼吁国民控制腰围。

雷海潮在会上介绍，2025年的健康体重管理行动，得到全社会共同参与。5500多所医疗卫生机构设立健康体重管理门诊，提供专业指导支持。很多城市扩建了健康步道，一些宾馆、家庭配置了体重秤，一些食堂也就食物热量进行标识。国家卫生健康委将持续开展健康体重管理行动，进一步降低慢性病发病以及对健康的影响。

这已经不是国家卫健委在全国两会上第一次聚焦百姓体重管理问题。去年全国两会记者会上，雷海潮就谈到：“有些同志体重管理得不太好，腰围大了，体重也超了，有的甚至患上了慢性病，所以需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”“国家喊你来减肥”当时成为热门话题。

全国两会为何连续两年关注百姓体重？

腰围与体重紧密相连，不仅是穿衣打扮必须依据的尺寸，也是衡量健康风险的关键指标。腰围超标直接指向腹型肥胖，内脏脂肪堆积会诱发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性病。数据显示，我国成人超重肥胖率超50%，学龄儿童超重肥胖率达到30%；而慢性病死亡人数占居民总死亡的比例超过80%，由于发病率高、病程长、有效控制率低、经济负担重等特点，已成为威胁群众健康、影响经济社会发展的重大问题。

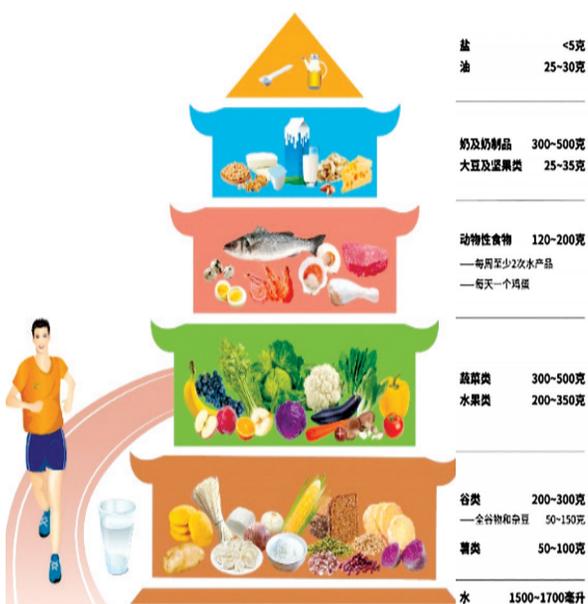
从腰围管理到癌症早筛，国家紧盯公民健康指标，发出“量腰围”的健康提示，是以小切口守护大民生，是民生关怀的精准落地。每一个公民，都应当培养健康意识，养成健康生活方式，让自己的生活更有品质，同时为健康中国作出贡献。

综合新华社、央视报道



学生在南京市第九中学食堂选购营养餐。

新华社发



中国居民平衡膳食宝塔。

新华社发

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三分之一，大豆及豆制品摄入不到推荐量的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’不是没控制地多吃”，“减油”并不是说少吃油，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至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”是为补充优质蛋白质和钙，替代部分高饱和脂肪酸的肉；“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至35克的豆制品，每日摄入奶及奶制品300至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至500克、水果摄入200至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、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白类摄入；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。