

你知道吗?每天吃的盐、油、糖,正悄悄影响着你的健康。在外就餐,一份红烧菜、一碗泡面,盐和油就“严重超标”。加工食品也是“重灾区”,火腿肠、薯片……美味背后是高盐高脂高糖陷阱。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅

指导单位:中南大学湘雅三医院

指导专家:临床营养科主任医师刘敏 主治医师刘红 主管营养师王萌

不做肥胖打工人

减盐篇

湖南饮食素来讲究香辣浓郁,腊味、坛子菜、重辣小炒深入人心,盐是塑造湘味的重要一环。《中国居民膳食指南》推荐成年人每日食盐摄入量不超过5克,但相关统计显示,我国居民平均每日摄盐量约10克,湖南居民更是达到12.8克,远超健康标准。

不过,减盐也不是吃寡淡的白水煮菜。几个小技巧,让你减盐又不丢掉湘味。

放盐的“量”有讲究

做好减盐,第一步是量化用盐。家庭可以准备2克规格的限盐勺,一平勺即为2克食盐。按照每日不超过5克盐的标准,成年人一天用盐大约是2勺半。以三口之家举例,全家一日做菜总用盐量最好控制在7~8克以内,做到心中有数。

放盐的“时机”有讲究。尽量选择出锅前再放盐。如果烹饪早期就放盐,盐分容易渗透进食材内部,吃的时候不容易感觉到咸,但实际摄入的盐已经很高;临近出锅撒盐,盐分附着在食材表面,入口就能感知咸味,同等口感下,可以减少约三分之一的食盐使用量。

巧用天然香辛料替代食盐。想要少放盐却不觉得菜淡,可以善用身边的天然调味料。新鲜辣椒、小米辣、葱姜蒜、香菜、花椒、八角、桂皮等香辛料,能够丰富菜肴层次,弥补少盐带来的口味单薄。特别是醋与柠檬,酸味有放大咸味的效果。做菜时适当加一点醋,或者出锅时挤少许柠檬汁,即便食盐减量,也不会感觉菜品寡淡。

警惕菜肴里的隐形盐

很多家庭炒菜盐放得不多,却依然盐超标,问题就出在“隐形盐”。

一大类是湖南家庭餐桌上常见的剁辣椒、酸豆角、榨菜、各类咸菜、腊肉、腊鱼等。这类食材含盐量很高。如果要吃这类食物,烹饪前,需要把腊味、坛子腌菜放在清水中浸泡10~15分钟。另外,使用高盐食材时,炒菜就要少放甚至不放盐,酱油、生抽也要相应减量。

另一大类“隐形盐”指的是酱油、生抽、蚝油、豆瓣酱、辣椒酱等。我国居民钠摄入来源中,酱油贡献约8%。普通生抽10毫升(约1勺),换算成食盐大约1.5克;一勺蚝油约含盐1克;一勺豆瓣酱含盐可达2克;即便是薄盐生抽,一勺含盐也有约1克。

鸡精、味精也是“隐形盐”的来源。日常可以用天然食材替代味精等,减少钠摄入。如将虾皮小火焙干,打成虾皮粉,炒菜、煮汤撒上少许,鲜香味足,方便面、速食食品更是“隐形盐”的重灾区,盐分大多集中在粉包、酱包中。一包方便面全部调料用完,折算成盐5~6克,已经超过成年人全天盐摄入上限。

建议食用时调料包只放一半,面汤尽量不要喝,减少钠摄入。

配料表
前4位出现白砂糖、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆、蔗糖等成分,说明该产品添加**糖含量较高**

5克
用2克规格的限盐勺,按照每日不超过5克盐的标准,成年人一天用盐大约是2勺半。

小贴士 减盐 先读懂食品标签

购买预包装食品,包括方便面、瓶装酱料、零食、速食产品,要学会读懂食品标签。

看食品标签中钠的含量,掌握一个简易换算公式:钠含量÷400≈食盐克数。举个例子,每100克某种食品钠含量800毫克,那就是每100克这种食品含盐2克,已经接近成年人一天盐摄入上限的一半。

此外,钠NRV%超过30%的食品,属于高钠食品,建议少吃些。

减油篇

油,是烹饪的灵魂,赋予菜肴香气与口感。对于爱吃湘菜的湖南人来说,爆炒小龙虾、干锅土鸡等,都离不开油脂的加持。但油脂摄入超标,会带来肥胖、心血管疾病等诸多健康隐患。掌握科学方法,既能守住湘菜的“锅气”,也能合理减油。

减油,定“量”有讲究

膳食指南建议,成年人每人每天烹调用油推荐量为25~30克。不少家庭炒菜凭感觉倒油,很容易用油超标。控油壶是家庭控油的好帮手。如四口之家,按每人每日30克油计算,一天总用油量为120克,一升装食用油,正常应当使用10天左右。如果一桶油不到一周就消耗完毕,就说明用油很可能已经超标。喷油壶同样值得推荐,按压喷出细密油雾,薄薄覆盖锅壁,相比直接倾倒油,用油量可以减少一半以上。

更换炊具也能助力减油。不粘锅少量油脂即可避免食材粘锅,适合炒肉、煎蛋;珐琅锅密闭锁水,炖菜无需大量油脂,依靠食材本身水分就能焖煮入味;想吃油炸食物,可以选用空气炸锅。禽畜肉类自带脂肪,烹饪时甚至可以不放油。

湘菜专属减油小窍门

改良烹饪方法是减油的核心,日常做菜遵循“能蒸煮,不煎炸”的原则。夏季做凉拌菜可以采用“水油法”:食材先焯水煮熟,再加少量油和调味料拌匀,相比热油炆炸,能减少大量油脂摄入。

茄子这类极易吸油的食材,不必依靠大量食用油烹制。可切好后用盐腌制杀出水分再炒;也可以直接蒸制后调味;或是不放油小火干煸至变软,再加调料翻炒,避免茄子吸附过多油脂。

经典湘菜也有专属减油小窍门:辣椒炒肉,肉片用生抽腌制10分钟,不粘锅放少许油,把肉片煸出自身油脂后盛出,直接用肉煸出来的油脂煸炒辣椒,最后合炒,无需额外补油,依旧鲜香入味。剁椒鱼头,蒸制时少放油,出锅取少量热油浇在葱花上激香,不必让鱼头浸泡在厚油之中。

奶茶、果味饮料已经成为不少年轻人的日常饮品,甜甜的口感让人爱不释手。但过多摄入添加糖,会提升龋齿、肥胖、糖尿病等疾病的发生风险。减糖重点要管控的是添加糖,也就是食品加工、烹饪过程中人为额外加入的糖。

不少湘菜菜品吃起来并不甜,却藏着不少添加糖。红烧肉、红烧排骨、各式卤味、鸭霸王、糖油小炒,烹饪时常常加入白糖、冰糖、红糖用来提鲜、中和辣味。食客品尝不到明显甜味,但实际糖分超标。还有一部分人经常饮用奶茶、甜饮料,也每天摄入较多的添加糖。

烹饪少加糖

做红烧、卤制、焖烧类湘菜时,建议摒弃做菜加糖的习惯。依靠食材本身固有的鲜味、辣椒的香气、香辛料与酱料的复合风味,做出醇厚口感,消除烹饪环节产生的隐形添加糖。

管好饮品,抓住减糖最重要的一环

饮料是添加糖摄入的主要来源。含糖饮料一般指含糖量5%以上的饮品,市面上多数甜饮料含糖在8%~11%,部分饮品可达13%。单看每一小口糖分不算高,但饮品饮用量大,很容易不知不觉就突破每日添加糖摄入上限。

建议选购奶茶时,优先选择无糖、三分糖,依靠茶底本身香气获取风味;想要甜味,

选对食用油,各类油脂轮换吃

市面上食用油种类繁多,菜籽油、大豆油、花生油、茶油、橄榄油、亚麻籽油、紫苏籽油,还有传统猪油,常常让人眼花缭乱。

菜籽油、大豆油、花生油,脂肪酸配比均衡,烟点适中,适合日常炒菜;亚麻籽油、紫苏籽油富含多不饱和脂肪酸,烟点低,不适合高温爆炒,适合出锅后淋入;茶油被誉为“东方橄榄油”,和橄榄油一样以单不饱和脂肪酸为主,更适合凉拌。不存在十全十美的“万能食用油”,家庭不要长期只吃一种油,不同油轮换或者混合食用,营养摄入更全面。

说到食用油,绕不开湖南人喜欢吃的猪油。我国食用猪油历史悠久,猪油获取方便,常温固态便于储存,加热后香气浓郁,是许多人的味觉记忆。猪油饱受争议,是因其饱和脂肪酸含量偏高,过量摄入会提升心血管疾病风险,但不必全盘否定它的价值,猪油含有维生素A、维生素E等脂溶性维生素。食用猪油关键在于控制总量,不要顿顿大量使用,搭配植物油交替食用,兼顾口味与健康。

提醒

警惕反式脂肪酸陷阱

产品标注反式脂肪酸为0,不等于完全不含,国家标准规定每100克含量低于0.3克即可标注为0。

配料表出现氢化植物油、植物奶油、起酥油、植脂末、代可可脂等,就含有反式脂肪酸,选购尽量避免。办公室加餐优选低脂牛奶、原味坚果等。

很多湖南人习惯菜汤拌饭,这一点需要格外注意。菜肴中大部分油脂、盐分溶解在菜汤里,菜汤拌饭、喝菜汤,等于吃下大量油盐。吃饭尽量做到菜饭分离,不喝菜汤,减少隐形油脂摄入。

优先选择添加新鲜水果,拒绝糖浆调味。日常生活中,可以用无糖柠檬水、淡茶水替代各类含糖饮料。

用天然食材替代白砂糖获取甜味

制作凉拌菜时,可用醋、柠檬汁搭配少量蜂蜜替代白糖调味。蜂蜜虽同样属于糖类,但少量使用即可提升风味,减少精制糖的使用。

读懂配料表,识破隐形糖

购买预包装食品养成看配料表的习惯。如果配料表前4位出现白砂糖、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆、蔗糖等成分,说明该产品添加糖含量较高,建议减少购买食用。

小贴士

偏咸口的食物就无糖吗?

不少吃起来偏咸的食物,也暗藏大量添加糖。面包、饼干、辣条、薯片、番茄酱、沙拉酱等,都添加了白砂糖用于调和口味,注意识别。

打工人点外卖指南

打工人点外卖、下馆子已是常态,掌握技巧也能少吃油。点菜优先蒸、煮、炖、凉拌,少点油炸、干锅、油焖、红烧;多点绿叶蔬菜增加饱腹感;主食选杂粮饭、蒸红薯,避开炒饭、炒面、葱油酥饼;汤品选蛋花汤、清淡蔬菜汤,远离浓油辣汤、奶油浓汤。

点外卖善用备注,写上“少盐少油,不要额外淋油,酱料分装,菜饭分开”,多数商家可以配合,此举可减少约三分之一油盐摄入。就餐时,重油菜品可以过一遍热水

水滤除浮油;坚持不喝菜汤、不用汤汁拌饭;吃饭顺序先吃蔬菜,再吃蛋肉类,最后吃主食,吃到七八分饱就停下。

湖南人聚餐常吃火锅、烧烤、口味虾,偶尔聚餐无需过度紧张,但可以有所取舍:火锅优先清汤锅、番茄锅,避开牛油麻辣锅;蘸料多用醋、酱油、蒜泥,少放香油、麻酱、辣椒油;烧烤多选瘦肉、蔬菜,少吃肥肉烤肠;吃完口味虾,不要用汤汁拌面。聚餐过后下一餐尽量清淡,配合适度运动,消耗多余热量。

体重管理≠单纯减盐、减油、减糖

很多人误以为体重管理就是单纯减盐、减油、减糖。

实际上,减重膳食指导是有针对性的系统的膳食方案,重点在于控制总热量、规律进餐、均衡营养。首先要做到控制每日总热量摄入,实现热量收支平衡。

同时要优化膳食结构,做到荤素搭配、粗细均衡。日常适当增加优质蛋白和膳食纤维摄入,多吃蔬菜、适量摄入鸡蛋、瘦肉、豆制品,增强饱腹感、维持肌肉量;减少精制碳水,白米饭、白面条、白面制品适量食用,搭配玉米、红薯、杂粮等粗粮。

此外,在体重与代谢管理中,睡眠是极易被忽视但至关重要的干预环节。对于18~64岁普通成年人,推荐每日7~9小时睡眠,少于6小时属于睡眠不足,长期超过10小时也并不代表休息更好。睡眠时长和睡眠质量同等重要。大家来医院进行减重管理,医生还会询问大家的睡眠

情况,包括每日睡眠时间、入睡难易程度、是否经常熬夜、有无夜间打鼾、睡觉中途是否频繁醒转、白天是否容易困倦嗜睡等。

长期睡眠不足、熬夜,会使人更容易渴望高油、高糖、高盐的高热量食物,不自觉摄入更多热量。另外,如果存在严重打鼾、睡眠呼吸暂停,夜间反复缺氧,不仅睡眠质量大打折扣,还会有猝死等风险。

建议固定作息时间,维持稳定生物钟。每天尽量同一时间上床、同一时间起床,包括周末、节假日,白天短暂无休控制在20~30分钟以内。打造适合睡眠的卧室环境。调整睡前行为习惯,减少睡眠干扰。白天要有适度运动,包括碎片化运动、快走、慢跑等。

如果长期存在入睡困难、频繁夜醒、打鼾憋气、白天持续困倦,靠自我调整改善有限,建议到医院睡眠门诊进行评估。

打工人的碎片化运动方案

很多上班族上班时绑定在办公椅上,下班时瘫坐在沙发上。内心想要运动强身,却总被“没有时间”困住。但事实上,善用生活里的零碎间隙,把运动穿插进通勤、上班、居家日常,碎片化运动同样能改善循环、强健骨骼肌肉。

上下班通勤是最容易利用的运动窗口,不用额外挤出时间。**提前一站下车快走:**公交、地铁出行时,可以选择提前一站下车,快步走抵达目的地。快走时保持步幅舒展,手臂自然摆动,心率微微加快即可,持续10~15分钟,提升下肢力量,促进全身血液循环。

爬楼梯代替电梯:爬楼属于高效负重运动,可以锻炼腿部、臀部肌肉,刺激骨骼,提升骨密度。楼层不高的情况下,优先选择走楼梯。

不要等到下班再运动,工作间隙可以动一动。

每小时起身活动5分钟:设置闹钟提醒,每伏案工作60分钟,离开座位。倒水、踱步、简单舒展身体,避免身体长时间保持同一个姿势,缓解腰

背及肩颈压力。

靠墙站立:工作间隙可背靠墙站立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚贴紧墙面,收紧核心,每次3~5分钟。纠正含胸驼背,改善体态,锻炼核心肌群。

吃完午饭后,不要立刻躺卧,可在办公室缓步慢走5分钟。午休空余时间可完成几组简易运动,靠墙静蹲、原地踏步、肩部拉伸等,每组坚持1至2分钟,循环3至4组,既能锻炼核心肌群、提升基础代谢,又能缓解上午工作的身体疲惫,让下午工作状态更饱满,有效避免午后困倦乏力。

回到家无需全套器械,居家简单动作,积累运动总量。

深蹲:双脚与肩同宽,腰背挺直,膝盖不超过脚尖,分组完成,强化下肢肌群。

平板支撑:俯卧,手肘撑地收紧腹部核心,保持身体呈一条直线,分组练习,锻炼腰腹核心。

整套居家微运动:每次15~20分钟即可,无需过度透支体力。饭后一小时开展效果更佳,不建议睡前高强度运动,以免影响睡眠。