

全民健康生活方式行动：“三减三健”

一减：“减盐”

1. 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. 少吃榨菜、咸菜和酱制食物。

3. 少吃高盐的包装食品，如熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品。

4. 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”或“无盐”标识的食品。

5. 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。

6. 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：“减油”

1. 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. 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、水滑熘、凉拌、急火快炒等。

3. 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。

4. 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；少点油炸类菜品。

5. 烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜

汤或用菜汤泡饭。

6. 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：“减糖”

1. 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。

2. 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的摄入频率。

3. 在外就餐时尽可能少点糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

4. 用白开水替代饮料。

一健：“健康口腔”

1. 建议成年人每年口腔检查至少一次。

2. 早晚刷牙饭后漱口。

3. 建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。

4. 建议尽量减少每天吃糖的次数，少喝或不喝碳酸饮料，进食后用清水漱口清除食物残渣，或咀嚼无糖口香糖。

5. 建议每年定期洁牙(洗牙)一次。

二健：“健康体重”

1. 坚持天天运动，维持能量平衡、保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。

2. 定期测量体重指数(BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m}^2\text{)}}$$

	BMI 指数	
18 岁及以上成年人	< 18.5	体重过低
	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	体重正常
	$24 \leq \text{BMI} < 28$	超重
	$\text{BMI} \geq 28$	肥胖

3. 重视控制腰围，预防腹型肥胖。建议男性腰围不超过 85 厘米，女性不超过 80 厘米。

4. 践行“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康一二一理念，通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

5. 建议平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上。鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

6. 推荐每周至少进行 5 天中等强度的身体活动，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；减少久坐时间，每小时起来动一动。

三健：“健康骨骼”

1. 饮食习惯对钙的吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

2. 充足的光照会促进维生素 D 的生成，建议每天至少有 20 分钟日照时间，提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

3. 体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用，负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。

4. 吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险。