

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。”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量”。



学生在南京市第九中学食堂选购营养餐。

窦攀说，“‘减’并不意味着不吃，‘增’也不是没控制地多吃。”《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。

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。（据新华社报道）

分类广告 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址：呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心 遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告 乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

包头永和新材料有限公司2万吨/年HFC-125产能转移项目环境影响评价报告(征求意见稿)公示 我单位拟建设包头永和新材料有限公司2万吨/年HFC-125产能转移项目,已编制完成了该项目环境影响评价报告征求意见稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

内蒙古伊诺新材料有限公司委托编制高碳醇强磁项目环境影响评价报告征求意见稿公示 按照《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规,建设项目建设单位编制环境影响评价报告的过程中,应当公开有关环境影响评价的信息,征求公众意见。

内蒙古中瑞新材料股份有限公司新建1000Nm3/h电解制氢项目环境影响评价征求意见稿公示 根据《中华人民共和国环境影响评价法》《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等文件的要求,对该项目进行环境影响评价信息公开:一、工程概况:建设名称:内蒙古中瑞新材料股份有限公司新建1000Nm3/h电解制氢项目。

注销公告 内蒙古清丰水务有限责任公司(统一社会信用代码91150105061603032D)股东于2026年2月25日决定解散公司,并于同日成立清算组,清算组于本公司公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

遗失声明 内蒙古高等级公路建设开发有限公司遗失车辆登记证书,车牌号为:蒙A0D663,发动机号码为:853733Z,车辆识别代号LJNTGUBG8BN001679,声明作废。

呼和浩特市节能降碳中心(呼和浩特市能源发展中心)遗失法人证书副本,统一社会信用代码:12150100MB0930814P,声明作废。