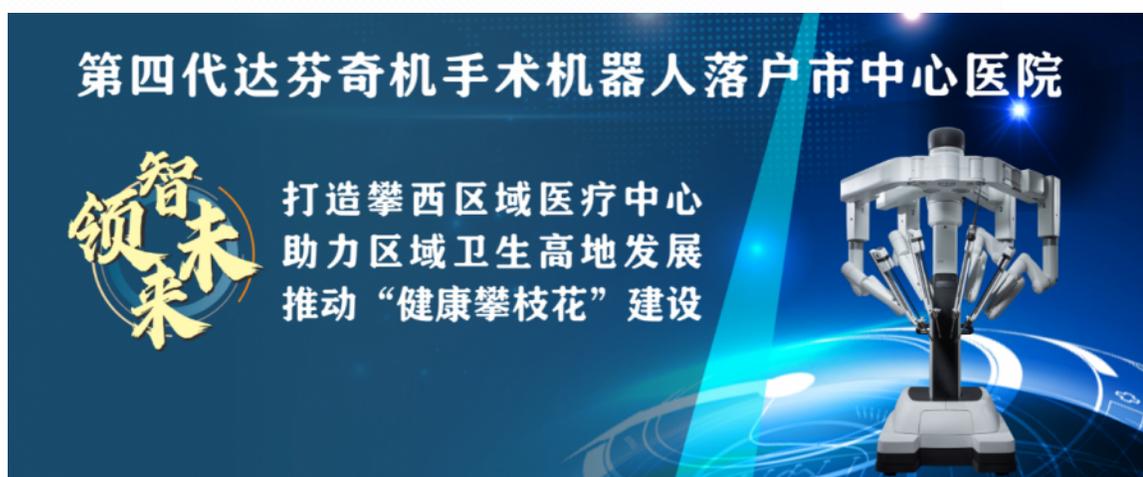


谨记这5条建议，让您日常饮食更健康！

院党办

2021-05-12原文



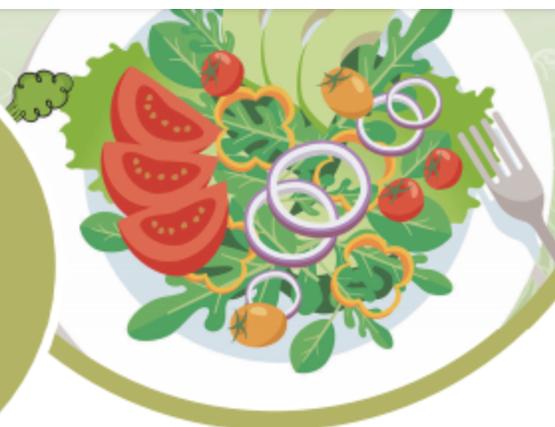
今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委  
联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本  
内容包含新冠防护、健康饮食  
健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

**健康生活共建共享  
让我们行动起来  
做自己健康的第一责任人  
做全民健康行动的先行者**

**今天我们来了解  
如何做到平衡膳食  
保证饮食更健康？**

# 健康饮食



## 平衡膳食模式很重要

谨记 5 条建议 饮食更健康

### 1、多样化

食物多样，谷类为主，每餐七八分饱。每天要吃够 12 种食物，每周要吃够 25 种食物。



每天活动 6000 步



盐	<6克
油	25~30克

奶及奶制品	300克
大豆及坚果类	25~35克

畜禽肉	40~75克
水产品	40~75克
蛋类	40~50克

蔬菜类	300~500克
水果类	200~350克

谷薯类	250~400克
全谷物和杂豆	50~150克
薯类	50~100克

水	1500~1700毫升
---	-------------

### 建议

### 2、少吃盐

吃盐过多会升高血压，增加心脏病和中风风险。



健康成人每天食盐摄入量不超过 6 克（1 啤酒瓶盖）。使用定量盐勺。高血压患者建议用低钠盐替代普通食盐；减少味精、酱油使用；少吃咸菜、火腿、炒货和腌制品。

## 14 健康饮食

### 3、少吃油

饮食中如果摄入过多油脂会增加肥胖、心脏病、中风风险，反式脂肪酸对健康危害尤其大。

#### 建议

用大豆油、菜籽油、玉米油等植物油替代黄油、猪油等动物油；尽量多选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”，少选择猪牛羊肉等“红肉”；烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸；购买食品时应查看配料表或营养成分表，避免购买含反式脂肪酸的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

### 4、少吃糖

吃糖过多不仅对牙齿有害，还会增加超重和肥胖风险，影响健康。

#### 建议

儿童少喝含糖饮料，婴幼儿以喝白开水为主；制作辅食时，避免人为添加糖。成人每日摄入添加糖不超过 50 克。



### 5、控制饮酒

饮酒过多过频不仅会造成意外伤害，还可能给身体造成长期影响，如肝损伤。

#### 建议



尽量少喝或不喝酒。不得不喝时，先吃点东西，能减少酒精对胃壁的刺激；选低度酒，小口慢喝。

#### 某些特定人群应绝对禁酒：

- 孕妇
- 哺乳期女性
- 驾驶员
- 机械操作人员
- 患有疾病或者头疼感冒发热的人群
- 正在服用会与酒精直接发生反应的药物的人

  
END



编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院  
官微



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院  
官方视频号

精选留言

---

暂无...