



少盐



少油



少糖



合理食用碘盐



壹点问医

孩子是家庭的希望，也是社会的未来，青少年群体的健康至关重要。为了进一步提升全省中小学生健康知识水平，推动健康生活方式的养成，12月9日，由山东省疾控中心主办的“三减+三健”健康“三好”生，“健康知识进校园”主题活动暨“三减”宣传走进济南砚泉学校。



重口味会吃出一身病 减盐减油减糖，做自身健康把门人

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽 通讯员 闫鹏飞

警惕火腿果脯等食品中 “藏”起来的盐

“盐可分为食物中天然含有的盐分和额外添加的盐分。”山东省疾控中心慢病所副所长刘丹茹介绍，天然食物中也含有钠，如山药含钠量5.1mg/100g、牛肉48.6mg/100g。添加盐则包括食盐（氯化钠）、小苏打（碳酸氢钠）、味精（谷氨酸钠）、食品添加剂（亚硝酸钠）等。

“成年人食盐摄入量每日不超过6克；7-10岁儿童每日不超过4克；4-6岁每天不超过3克；2-3岁每天不超过2克；小于1岁的儿童每天无盐饮食。”刘丹茹介绍，吃盐多会引起高血压、冠心病、肾脏病、脑血管疾病、超重、肥胖、胃癌、骨质疏松、哮喘、缺锌等健康问题。

“在不过多出汗的情况下，即使日常食物中不额外添加食盐，食物本身中含有的盐分也足够身体需要，因此不会存在食盐摄入不足的情况。中国的食盐摄入推荐量已经考虑到了重体力劳动及高温作业导致的钠盐损失。”刘丹茹表示。

据介绍，我国80%的食盐摄入来自烹饪时放入的食盐或含盐较高的调味品（酱油、豆瓣酱）以及咸菜。刘丹茹提醒：“除了食盐，酱油也是我们膳食钠的另一

主要来源，计算食盐量时，应加上通过酱油所摄入的食盐量。酱油中食盐含量为18%左右，将酱油用量乘以18%，即可得出通过食用酱油摄入的食盐量。”

同时，还要警惕藏起来的盐，包括甜面酱、腐乳等调料，香肠、酱牛肉、火腿等熟食制品，冰激凌、话梅、果脯中的盐分等。

刘丹茹建议，可以通过使用控盐工具（限盐罐、盐勺），减少味精、酱油、豆瓣酱等钠盐高的调味品用量；用醋、辣椒、花椒、葱、姜、蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜来提味；出锅前再放盐；凉拌菜吃前再放盐，通过各种办法尽可能减少用盐量。

同时，还可以使用低钠盐作为盐的替代品。但是，肾脏病人，尤其是尿毒症、高钾血症（血钾 $\geq 5.5 \text{ mmol/L}$ ）患者，服用卡托普利等ACEI或螺内酯等保钾利尿剂的患者不能吃低钠盐。

可交替食用 多种植物油

食用油脂是维持人体正常生命活动不可缺少的一类物质，也是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用。主要存在于某些植物种子、果实和动物的脂肪中。

刘丹茹表示：“每天烹调油摄入量不超过25克，我国居民油脂摄入量仍然过多，2012年全国每人每日平均食用油摄入量约

为42克，远高于推荐量。”

“用油要心里有数。”刘丹茹介绍，建议家庭使用带刻度的控油壶，定量用油；烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，少用煎炸；用煎代替炸，或将肉等煮熟后再炸，可减少用油量；使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量；少吃高油食品，包括蛋糕、酥饼等糕点，巧克力、奶茶等零食，培根、香肠等肉制品。

“不同植物油营养特点不同，要经常更换植物油种类，交替食用多种植物油。”刘丹茹建议，动物油的饱和脂肪酸含量高，对健康不利，平时少用动物性脂肪做饭。

刘丹茹提醒，反式脂肪酸对心脏不好，摄入过多易得冠心病。高温油、植物氢化油、人造黄油（奶油）、人造脂肪、氢化油、起酥油、植脂末、复合脂质配料等都含有反式脂肪酸。“购买食物前可以查看食品包装的配料栏，含有上述物质的要少选，威化饼干、奶油面包、派、夹心饼干、奶茶、奶酥、泡芙、咖啡伴侣等常常含有反式脂肪酸。”

喝鲜榨果汁 不如直接吃水果

添加糖包括在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。《中国居民膳食指南2016》指出，要控制添加糖的摄入量，成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最

好控制在25g(6茶匙)以下。

“即使不爱吃甜食，猪肉脯、薯片或外卖中都含有添加糖，只是甜味被更重要的盐和其他添加剂掩盖，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜等。”刘丹茹介绍，一份红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝大概加糖25-30克，糖醋排骨和糖醋里脊每份要加入75克左右糖。番茄酱、烧烤汁等调味酱也含有大量糖分，每百克有15克左右的糖。

在购买包装食品时，除了要注意白砂糖外，还可以看看有没有其他隐藏的关键词，比如葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糊精、果葡糖浆、蜂蜜等，越是排在食物配料表前边的成分，其含量越高。

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源，包括含糖的碳酸饮料、果蔬汁、运动饮料、茶饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料和咖啡饮料等。“果汁饮料、碳酸饮料中含糖较多，每100ml平均含添加糖7克。”刘丹茹说。

“鲜榨果汁看似比较健康，实际上含糖量甚至超过某些含糖饮料。”刘丹茹解释说，在整个水果中，纤维是完整的，果糖存在于水果细胞中。我们的消化系统需要一些时间才能分解这些细胞，让果糖进入血液。而鲜榨果汁几乎不含纤维，果糖可以更快地被吸收。血糖突然上升会让胰腺分泌胰岛素，将血糖降至稳定水平。长此以往，这类机制可能失效，增加患2型糖尿病的风险。因此直接吃水果更为营养。

生活课堂

牛奶别喝“调味乳”

你每天喝的牛奶是真正的牛奶吗？很多人早餐喜欢喝“早餐奶”“巧克力味奶”“红枣味奶”，其实这些都不属于真正的牛奶，它们属于——“调味乳”。根据国家标准规定，纯牛奶蛋白质含量必须大于2.9%（即每100毫升大于2.9克），而一些优质纯牛奶的蛋白质含量能达到3.3%。早餐奶的蛋白质含量一般在2.3%以上，属于调味乳的范畴。

有些早餐奶中还会加入花生、奶粉、燕麦以及铁强化剂、锌强化剂等成分，但含量太少，对平衡整体膳食没有太大意义，相反，还会让我们摄入很多添加剂。所以，在买牛奶时请认准“纯牛奶”，而“调味乳”建议慎选。

风味酸奶还是少喝

如果你买的酸奶带有“风味”两个字，比如“风味发酵乳”“酸酸乳”“乳酸菌饮料”等，往往不是真正的酸奶。

“风味”往往并不是指口味，而是商家为提升酸奶口感和营养，添加了别的成分，如果粒、谷物、营养强化剂、添加剂等。当然，最常被添加的还是糖。风味发酵乳的蛋白质含量一般比原味酸奶低，糖和脂肪含量比酸奶要高。一般而言，就营养价值来说：酸乳/发酵乳>风味酸奶>乳酸菌饮料。

如何判断自己买的是不是酸奶？如果商品名称是“发酵乳”“酸奶”“酸牛乳”“酸酪乳”等名称，一般指的是酸奶。若名称拿不准，可再看一下“产品类别”，产品类别是“发酵乳”就是酸奶。如果写着“风味发酵乳”“乳酸菌饮料”，那可要慎选了！

天然燕麦片最保健

购买燕麦时要看清食物配料表，一类是配料表中只有燕麦，这是真正的天然燕麦片，口感比较粗糙，保健作用最好。还有一类是经过碾压的燕麦片，只需要用沸水冲泡就可食用。

还有一类就是除了燕麦，还添加了小麦、麦麸、香精、奶精等成分，营养价值远低于纯燕麦，不推荐购买。

小健

适龄女孩HPV疫苗接种率超八成 济南高新区周末加班接种，为孩子们提供最好的保护

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

“我们前期摸底统计发现，高新区辖区七年级14周岁以下女孩共有1448人，其中只有10人已经接种过HPV疫苗。”济南高新区发展保障部卫健办公室主任侯美美介绍，从这一摸底数据，也能发现项目推行前，适龄女孩HPV疫苗接种率较低。

经过前期摸底调查、相关工作人员培训、向家长和学生发放科普宣传材料、采购疫苗等准备工作，11月济南市高新区正式启动了适龄女孩HPV疫苗免费接种工作。以学校为单位，组织符合条件的女孩集中到学校附近的接种门诊接种。

侯美美表示：“考虑到这部分孩子平时上课时间比较紧张，我们把集中接种时间安排在了周末，由接种门诊医护人员加班为孩子们

完成接种。”

目前正值新冠病毒疫苗接种的高峰期，各大疫苗接种门诊均满负荷运转。为了保障适龄女孩及早接种疫苗，大部分接种门诊周末都采取了延时接种等措施。对于有需要的学校，高新区发展保障部卫健办公室也组织专家到学校举办了HPV疫苗科普知识讲座，让学生和家长都对HPV疫苗有全面清晰的认知。

截至12月初，高新区适龄女孩HPV疫苗免费接种已临近尾声，此次接种覆盖率超过80%。不过，对于尚未未得及接种的女孩，目前仍可以继续到相应的接种门诊接种。

除了让孩子及时接种HPV疫苗，侯美美也建议，45周岁以下的母亲可以和女儿一起完成疫苗接种，防控宫颈癌，母女共同受益。

据悉，本次免费接种的为厦门大学研发的二价HPV疫苗，该疫苗已于今年通过WTO PQ认证。

“该疫苗接种年龄范围为9-45岁，只要没有禁忌症，都应该尽早接种，早接种比晚接种强，晚接种比不接种强。”

“为了让更多孩子从中受益，我们现在也对辖区内的学校走访，了解一些孩子没及时接种疫苗的原因，有针对性地提供帮助。”侯美美表示，例如有些孩子家长暂时不愿让孩子接种，主要是为了预约接种四价HPV疫苗或将来接种九价HPV疫苗。

对此，侯美美解释说：“我国84.5%的宫颈鳞癌都是HPV16和18两种高危型别所致，厦门大学研发的二价HPV疫苗具有足够的防护效果和安全性。”相对于接种疫苗的价次而言，接种时间最为关键，“四价和九价HPV疫苗市场供应不足，需要等待很长时间。在有性生活前接种效果最好，接种疫苗后身体产生的抗体滴度最高，不要



宫颈癌是威胁女性健康的常见恶性肿瘤。济南市作为首批15个“健康中国行动创新模式宫颈癌防治试点城市”之一，今年11月启动了适龄女孩HPV疫苗免费接种项目。该项目启动至今已过去一个多月时间，济南各区疫苗接种情况如何？近日，记者陆续走访了济南各区相关部门。

在盲目等待中错过最佳接种年龄，更不要错过济南这次惠民项目。我们要给孩子最好的保护。”

除了及时有效推动为适龄女孩免费接种HPV疫苗项目，高新区在农村妇女“两癌”免费筛查方面也取得了重大进展。据悉，“两癌”免费筛查是为农村及城市低保范围内的35-64岁女性进行乳腺癌和宫颈癌免费筛查，自2020年启动该项工作以来，以三年为一个周期，对辖区内符合条件的女性进行筛查。

目前，高新区已筛查两万余人。对于发现癌前病变的女性，采取相应措施及时干预，提高治疗效果。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：刘森