

# 少盐少糖少油炸，一饭一蔬皆学问

## 全民营养周教你打造健康餐桌

记者 秦聪聪 济南报道

### 警惕“隐形盐” 巧用控油壶

国家健康科普专家库成员、山东省疾病预防控制中心食品营养所主任医师王连森介绍，“南甜北咸”是我国地域饮食文化的生动体现，但长期吃得过甜或过咸都会增加健康风险。根据《中国居民膳食指南(2022)》，成年人每日食盐摄入量应不超过5克，烹调油摄入量应控制在25克至30克。

王连森介绍了一些简单实用的家庭烹饪小妙招。

首先是减盐实用小妙招。一是使用定量工具。家庭可配备带刻度的控盐勺或控盐罐，精准控制每餐用盐量，避免凭感觉放盐。二是出锅前再放盐。这样盐附着在菜肴表面，能用较少的盐品尝到更明显的咸味。三是用天然调味品替代。利用柠檬汁、醋、黑胡椒、香菇、葱、姜、蒜、花椒、八角等天然食材提鲜提味，减少对盐的依赖。四是警惕“隐形盐”。酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精等调味品都含盐；挂面、面包、薯片、话梅、加工肉制品等食物中也藏有大量“看不见的盐”，购买时应查看营养成分表。

第二是减油实用小妙招。一是配备控油壶定量用油。选购带刻度的控油壶，每天按每人25克的标准提前量好，避免“随手倒”。同时控制辣椒油、沙拉酱等高油调味品用量。二是改变烹饪方式。多采用蒸、煮、炖、焖、凉拌、白灼

2026年5月16日至22日是第12届全民营养周，主题为“营养餐桌 家庭健康”，宣传口号是“健康中国 营养先行”。日前，山东省卫生健康委员会召开“鲁医健康说”健康知识发布会，邀请专家介绍食品营养相关健康知识。



等少油烹饪方式，代替煎、炸、红烧、干锅等。三是善用新型厨具。使用不粘锅、空气炸锅、烤箱等厨具，可在少油或无油条件下制作美味菜肴。

### “一老一小” 要选好零食

省级健康科普专家库成员、

山东大学齐鲁医院临床营养科副主任医师黄晓莉介绍，“一老一小”群体的营养健康既是家庭关注的重点，也是“营养餐桌 家庭健康”的核心内容。

对于这些群体，家庭膳食首先要做到食物多样，合理搭配，同时要规律三餐，足量进餐。

儿童青少年群体还要着重注意科学膳食，保障健康生长发育。

首先是合理选零食，科学饮白开水。儿童青少年的零食选择要以奶类、水果、原味坚果为主，与正餐间隔1小时以上，不影响正餐食欲。不食用高油、高盐、高糖零食。足量饮用白开水，不喝含糖饮料，不以饮料代替水。其次是家庭参与，培养健康饮食行为。要鼓励孩子参与食物选择与制作，学习认识营养标签。烹饪以蒸、煮、炖、凉拌为主，少盐少糖少油炸。固定就餐时间，进餐时不使用电子产品，营造专注、愉快的就餐氛围，养成长期健康饮食习惯。

老年人群体要保证营养充足、细软清淡、安全易消化。鼓励老年人与家人共同进餐，力所能及参与食物准备，改善就餐情绪，提升进食量，有效预防食欲下降、肌少症与营养不良。

对于高龄或咀嚼困难的老人，饮食应以细软为主，少量多餐。食物加工宜细软易吞咽，鱼类去骨刺，肉类制泥糜，蔬菜切碎煮熟，水果选软质或蒸熟。采用三餐两点或三餐三点制，少量多餐，细嚼慢咽，预防呛咳、消化不良与营养不良。

### “十个拳头” 科学配比三餐

山东农业工程学院营养系教授陈宇航介绍，“营养餐桌 家庭健康”的核心是引导群众把健康饮食的主动权握在自己手里，从餐桌的一餐一饭做起。

打造营养餐桌，重点要解决“吃什么”“吃多少”和“怎么做”三

大关键问题。对于普通居民来说，最权威的指导是《中国居民膳食指南(2022)》，对于有慢性病的居民，可以重点参考国家卫生健康委近年来陆续发布的多个慢性病膳食指南科学配餐。

关于“吃什么”和“吃多少”，有这样十个简单好记的“十个拳头”饮食配比原则。每位家庭成员可用自己的拳头当“天然量尺”，直观估算每天各类食物的合理摄入量。

通俗口诀是：“1肉，2粮，2奶豆，5蔬果”，加起来正好十个拳头。具体来说，“1肉”是指畜禽肉、水产、蛋类总量约一个拳头，建议每天一个鸡蛋，优先选择鱼和禽肉，吃畜肉时选择瘦肉。“2粮”是指各类主食总量约2个拳头，其中谷物、薯类、杂豆类要占三分之一以上。“2奶豆”是指乳类和大豆类合计约2个拳头，其中乳类约一拳半，大豆类约半拳。“5蔬果”是指蔬菜、水果总量约5个拳头，其中蔬菜至少占3到4拳，水果1到2拳，深颜色的蔬菜水果应占一半以上。

陈宇航特别提醒了两个关键点，一是用“拳头”计量体积均指食材生的、可食用部分的体积，而非烹饪后的体积；二是以上建议是一天的摄入总量，应该分配到一日三餐，老人和儿童可遵循“总量控制、少食多餐”的原则。

关于“怎么做”，家庭烹饪可遵循“三减、三少、三多”的原则。三减就是减油、减盐、减糖；三少就是少煎炸、少熏腌、少榨汁；三多就是多蒸煮、多快炒、多凉拌。

# 叶黄素虽被誉为“眼黄金”，却不能预防近视

## 专家提醒，均衡饮食是最好的护眼良方，别盲目相信保健品

记者 郭蕊 通讯员 郭兆瑞 济南报道

“医生，要不要给孩子吃叶黄素？”“听说吃叶黄素能预防近视，是真的吗？”在济南市第二人民医院眼科门诊，这几句话几乎成了家长就诊时的高频提问。针对家长们的普遍困惑，济南市眼科医院(济南市第二人民医院)药学部主管药师李伊娜表示，叶黄素是保健食品，并非药品，二者有着天壤之别。

市面上常见的叶黄素软糖、咀嚼片、胶囊、口服液等，全都属于保健食品，可以适当为人体补充营养，但绝不能当作防控儿童近视的“特效药”，更无法替代正规的近视科学防控措施。

### 叶黄素是“眼黄金” 可通过日常饮食摄取

叶黄素有着“眼黄金”的美誉，对眼部健康益处良多。它是天然类胡萝卜素，人体无法自行合成，只能通过日常饮食摄取，菠菜、羽衣甘蓝、玉米、南瓜、蛋黄等



都是叶黄素的优质食物来源。

李伊娜介绍，叶黄素进入体内后，会集中聚集在视网膜黄斑区——这是人眼视觉最敏锐的核心部位。它和玉米黄素共同形成黄斑色素，既能过滤生活中的有害蓝光，又能抗氧化、清除眼部自由基。多项医学研究证实，适量补充叶黄素，能够延缓年龄相关性黄斑变性、白内障、糖尿病视网膜病变等眼底问题，是守护黄斑健康的重要营养素。

李伊娜提醒，叶黄素护眼底，却不能预防和控制近视。它的护眼作用只针对黄斑、晶状体相关眼部病变，对家长最关心的近视问题，并没有防控效果。

### 儿童补不补叶黄素 要看具体情况

既然叶黄素不预防近视，孩子还有必要额外补充吗？答案并非一刀切，关键看孩子的日常饮

食和眼部状况。

李伊娜介绍，如果孩子饮食均衡、不挑食偏食，日常深绿色蔬菜、蛋类摄入充足，且没有高度近视家族史，完全不需要额外吃叶黄素保健品。数据显示，每100克菠菜约含12毫克叶黄素，100克羽衣甘蓝，叶黄素含量更是高达39毫克，每天一份绿叶菜、一个水煮蛋，就能满足孩子身体所需。

若是孩子严重挑食，果蔬摄入量严重不足，或是本身已高度近视，经眼科医生评估眼底存在健康风险，可在专业指导下适量补充。即便这种情况，补充叶黄素也只是为了保护黄斑，预防高度近视引发的眼底并发症，并非用来防控近视，切忌自行跟风购买。

### 认准三大 近视防控方法

与其扎堆抢购叶黄素保健品，不如落实经过医学验证、真正有效的儿童近视防控方法，这才是守护孩子视力的根本。

首先，保证每天2小时以上户

外活动。这是公认最经济、最高效的近视预防方式。户外自然光照能促进视网膜分泌多巴胺，有效抑制眼轴异常增长，从源头减少近视发生几率。

其次，严格管控近距离用眼习惯。牢记“20-20-20”原则：近距离用眼20分钟，就要看向6米开外远眺20秒以上。同时保持端正读写姿势，严格控制手机、平板等电子产品的使用时长。

最后，定期做眼健康检查，建立屈光档案。孩子3岁起即可建立专属眼健康档案，每半年至一年做一次视力筛查，监测眼轴长度和远视储备变化。

已经近视的孩子，可在医生指导下选配角膜塑形镜、低浓度阿托品、专业防控框架眼镜等科学干预方式。

叶黄素虽是眼部营养好帮手，却不是儿童近视的“救命稻草”，只能起到营养辅助作用，无法替代科学用眼和正规防控手段。李伊娜提醒：“对孩子而言，均衡饮食就是最好的护眼补剂，一盘清炒绿叶菜、一个水煮蛋，远比盲目吃保健品更实在。”