



“油”小见大，“脂”为健康

# 2024 年全民营养周来啦！

你知道吗,2024年5月12日-18日是第十届全国营养周。今年的传播主题是“奶豆添营养,少油更健康”,呼吁大众多吃奶类和大豆类食品,同时减少烹调油的摄入量。

宣传口号为“健康中国,营养先行”,LOGO以圆形标志为核心符号,巧妙地将蓝色流动的奶、黄青色为主的大豆、逐渐减少的油滴融合为一体,标志中心构成一个充满蓬勃活力的人物姿态,传递着“奶豆添营养,少油更健康”的主题理念,旨在呼吁大众多吃奶类和大豆,并避免过多摄入烹调油,其核心信息是“减油、增豆、加奶”让我们一起践行“健康中国 营养先行”的理念!



我国居民油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,成为我国肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素,学会科学用油,巧烹饪量化用油,减少烹饪

油摄入,有助于降低肥胖和慢性病发生发展。

我国居民奶类、豆类摄入量水平较低,提倡把奶类和大豆类食物作为富含优质蛋白质、钙和B

族维生素的来源,从而提高膳食质量。油该怎么加?怎么补充豆、奶?一起看看“减油、增豆、加奶”核心信息吧。

## 减油篇

1. 脂肪是人体重要营养素之一,可提供能量和必需脂肪酸等,主要来源于烹调油和畜肉。

2. 建议成年人每天烹调油摄入量以25至30克为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。减油的重点在于减少烹调油。

3. 家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。

4. 不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。

5. 在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。

6. 少吃油炸和高油食品。购买预包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量少的食品。

7. 长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。

8. 除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入量不超过500克。

9. 儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。

10. 鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

## 加奶篇

1. 奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。

2. 充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。

3. 建议每天摄入300至500mL液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量低于推荐量,鼓励多摄入。

## 增豆篇

1. 大豆及其制品种类多样营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

2. 常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

3. 建议成年人平均每天摄入15至25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

4. 一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。



## 过度暴晒不仅会黑或可致癌

在人们的传统观念中,晒太阳是一件有益健康的事情,可是随着太阳越来越大,紫外线越来越强,过度暴晒不仅会让人中暑还会引起日光晒伤,导致皮肤病的发生。

日光中的紫外线能杀死或抑制皮肤表面的细菌,适量的紫外线照射可促进皮肤中的脱氢胆固醇转化为维生素D3,增强交感神经——肾上腺系统的兴奋性和应激能力,增强人体免疫功能,促进体内某些激素分泌,对人体的生长发育有重要作用。

紫外线还可以治疗一些皮肤病,比如银屑病、特应性皮炎及白癜风等。但过度日晒可以危害皮肤健康,短期内可引起皮肤日晒伤、晒黑、皮肤光敏反应,长期过度日光暴露可引起皮肤光老化,甚至皮肤肿瘤。因此“晒

太阳患皮肤癌”的说法并非危言耸听。

皮肤肿瘤在临床上主要分为两大类,即黑色素细胞性和非黑色素细胞性皮肤肿瘤。

黑色素细胞性皮肤肿瘤主要包括恶性黑色素瘤、色素痣、脂溢性角化病等,非黑色素细胞性皮肤肿瘤主要包括基底细胞癌、鳞状细胞癌、鲍温病、日光性角化病、角化棘皮瘤等。

非黑色素瘤皮肤癌与长期、持续、累积的日光暴露有关,也就是说,经常在户外工作或生活的人群更容易患上这种类型的皮肤癌。非黑色素瘤皮肤癌通常发生在日光暴露最多的部位,比如面部、手背和前臂等。所以,减少紫外线照射,肯定、必须、一定要做好防晒。

## 这两个肿瘤怎么区分? 下面为大家具体列举一下

### 1 鲍恩病

属于原位癌,为表皮内鳞状细胞癌,好发于中老年人。在曝光部位发生皮损。

### 2 恶性黑色素瘤

一种高度恶性的肿瘤,占皮肤恶性肿瘤的第三位。大多数恶性黑色素瘤(除肢端雀斑样黏膜黑色素瘤)都有一个重要的易感因素——过度暴露与紫外线。

### 3 基底细胞癌

好发于头面暴露部位,是皮肤科最常见的非黑色素细胞性恶性肿瘤,其临床病理类型有硬斑样型、浅表型、结节型等。发病无明显原因,可能与长期暴晒有关。

### 4 鳞癌

恶性肿瘤,可发生于皮肤或黏膜,长发生于某些皮肤病的癌前疾病的基础上,或由癌前病变演变而来。多见于老年人。

### 5 日光性角化病

紫外线损伤导致的一种上皮性癌前期病变,好发于老年人光暴露部位,临床表现为皮色至淡红褐色或淡黄色斑疹或丘疹,边界不清,表面有不易剥离黏着性鳞屑。

### 6 皮角

属于癌前病变。多见于40岁以上男性。本病多在其他皮肤病的基础上发生,如寻常疣、脂溢性角化病(老年斑)、光线性角化病等。