

食品安全系列宣传 2020 年之二十五：



为健康减盐、减油、 减糖，你做好准备 了吗？

阮光锋营养师 2020-09-11

随着生活的发展，人们越来越注重健康。饮食对健康有着十分重要的影响，每个人自然也想吃得更健康。而怎么样才能吃得更健康呢？最近几年，“三减”（减盐、减油、减糖）已经成为社会广泛呼吁的健康饮食原则。不过，你真的做好“三减”的准备了吗？

最近，《中国十大城市食品健康发展调研报告》发布，这个报告涉及 10 个一线和新一线城市，包括 28 家大型食品企业以及 46 位具有高级职称的营养专家。从调查结果来看，很多人可能并没有做好“三减”的准备。

大脑想健康，嘴巴不乐意

经常看科普，经常看我文章的人应该都知道，油、盐、糖吃多了不健康。我想，大部分人也都知道“三减”（减盐、减油、减糖）的重要性。

但是，真正要大家做呀，可能你的嘴巴就不乐意。

这个调查就发现，消费者都知道“三减”（减盐、减油、减糖）对健康有益，应该推行。但有意思的是，大多数消费者不愿意放弃食物原有的口味，这个调查就发现，接近 90% 的消费者不希望产品为了健康升级牺牲口味。

比如减盐方面，广州人喜欢煲汤，也知道盐吃多了对心血管不好，但是为了煲出好喝的汤，总会加入足够让汤好喝的盐。而在减糖方面，现在有了多种人工或者天然的甜味剂，通过适当的搭配、合理使用，可以在风味口感上很接近蔗糖。这本来是一个很好的减糖选择，但我经常碰到很多人告诉我，他们总觉得甜味剂的味道不好，所以不愿意选无糖的甜味剂产品。

心里想健康，身体很诚实

这个调查发现，约六成消费者认为自己营养健康知识掌握较好，很了解“平衡膳食宝塔”，其中女性和高学历人群的“自我感觉”更佳。但调查同时发现，近三分之二的消费者苦恼于营养建议经常改变，不知道该相信哪种说法。所以，在饮食健康方面，很多时候我们真的只是“自我感觉良好”。实际上，仅有 8.7% 的专家认为消费者已经充分掌握了营养健康知识。

有趣的是，饮食改善意愿最强烈的恰恰是“自我感觉良好”的人。本次调查的 10 个一线和新一线城市中，广州人在“平衡膳食宝塔”认知度和饮食健康自评方面排名居前，而饮食改善的意愿和行动也十分积极，但广东人依然会在各种“煲汤”中加入足够让汤好喝的盐，很多广式美食里也还是糖和油“成双成对”。

有的就干脆放弃治疗了，比如，重庆人和成都人在“平衡膳食宝塔”认知度和饮食健康自评方面垫底，但调查发现他们就不太有饮食改善的意愿和行动了，自己乐在“食”中。

所以，很多人虽然心里上也想三减、想健康，但真正吃东西的时候，身体还是很诚实地选择自己爱吃的。

三减在外面，回家敞开吃

提到油盐糖，大家首先都会想到超市里各种高油高盐高糖的零食、餐馆里油炸红烧的菜肴……所以理所当然地认为三减就应该少吃零食少在餐馆吃，多在家里吃。这次调查就发现，多数消费者认为饮食健康的主要责任在食品企业和餐饮企业。

其实，实际情况可能完全相反。家庭厨房才是健康饮食的核心所在地，我们每一个人都是自己健康的第一责任人。

举一个我自己的例子吧。

今年因为疫情，大家都大部分时间宅家里，很少出去吃饭吧。我也是如此。

但是，很忧伤的告诉大家，我的体重不降反增。今年提交，我的体重比去年长了8斤，体重指数更是历史性地达到了24.04（超重的临界）。

为什么呢？

因为疫情宅家里，虽然我都在家里吃了，但是，今年发生了很多事情，从疫情爆发，到科比直升机事故，我深刻地体会到，意外和明天，可能我们真的不知道哪个会先来，要趁有限的时间好好享受生活，享受人生。所以，就放飞自我了。

这半年来，我们家吃得可欢了，买了各种肉自己在家烤，甚至还买了不少薯条、鸡块自己在家炸着吃，光支援湖北，我们都买了二十几袋小龙虾虾球吃了……

所以，虽然我今年几乎没有出去聚餐吃饭，但是我的体重反而长得最多。

总的来说，吃得是否健康、能否做到三减，还是要从自己做起，从家里做起呀。

今天就不多说了，我要开启减肥计划了！