

奶豆添营养，少油更健康

“奶豆添营养，少油更健康”，旨在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。上海市居民膳食与健康状况监测发现，上海成年居民乳及乳制品、大豆及其制品摄入量较推荐摄入量分别低了 67.9%和 55.2%，也就是说还未达到推荐摄入量一半；而烹调油摄入量超标，虽低于全国平均水平但未及推荐标准，平均每人每日摄入量为 36.4g，超过推荐摄入量 25-30g 的上限。想要膳食更加合理，需要践行“减油、增豆、加奶”，让我们来了解一下“减油、增豆、加奶”的核心信息，养成良好饮食习惯吧。

一图读懂

“减油、增豆、加奶”核心信息

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

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。


- 3

建议成年人每天烹调油摄入量以**25~30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。
- 4

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。



5

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**。



6

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。



7

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。

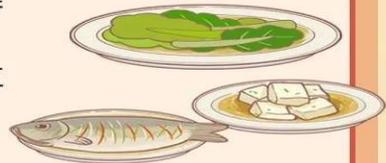
8



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**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。

“减油、增豆、加奶” 核心信息

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**15~25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**。



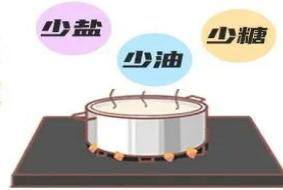
5

大豆及其制品是**素食者**蛋白质的重要食物来源，每天应足量摄入，全素人群平均每天应摄入**50~80克**，蛋奶素人群**25~60克**。

素食

6

自制豆浆须**煮透**；烹制和食用大豆及其制品时，应**少放**油、盐、糖。



7



替换



摄入畜肉过多的人群，可用大豆及其制品替换部分肉类，既保证了优质蛋白质摄入，又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

8

高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群，如无饮食禁忌，可增加大豆及其制品的摄入。

9



豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中，嘌呤含量有所降低，**高尿酸血症人群及痛风患者**可适量食用。

10

鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品，更好地满足公众对营养、口味等的需求。

“减油、增豆、加奶” 核心信息

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**300~500mL**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远低于推荐量，鼓励多摄入。

4

奶及奶制品钙含量较高且易吸收，儿童青少年处于生长发育的关键时期，老年人易骨质疏松，尤其需要**每天足量**摄入。



5

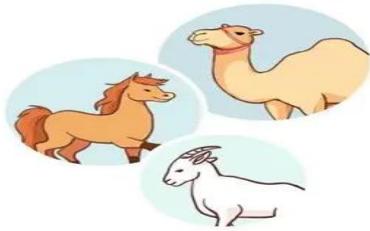
建议日常膳食选择不同奶及奶制品，如每日饮用一杯奶，适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。



6

可多途径增加奶及奶制品的摄入，如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加，营养丰富、健康美味。





除牛奶外，羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分，居民可根据需要**多元化**选择。

7

选择奶及奶制品先看**配料表**和**营养标签**，不能用含乳饮料替代奶。

8



产品类型：全脂灭菌乳

配料：**生牛乳**



营养成分表		
项目	每100毫升	NRV%
能量	千焦	%
蛋白质	3.2克	5%
脂肪	克	%
碳水化合物	克	%
钠	毫克	%
钙	毫克	%



产品类型：含乳饮料

配料：**饮用水**、白砂糖、全脂乳粉……

营养成分表		
项目	每100毫升	NRV%
能量	千焦	%
蛋白质	1.0克	2%
脂肪	克	%
碳水化合物	克	%
钠	毫克	%
钙	毫克	%

9

乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品；



超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。



10

鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品，促进奶业健康消费。