

全民健康生活方式行动 (2017-2025年)



# 三减三健 全民行动



浙江省疾病预防控制中心  
浙江省健康促进与教育协会



浙江健康教育 扫一扫关注



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

三减三健  
“减盐”核心信息

### 推荐食盐摄入量

| 年龄段 (岁)  |     | 日均食盐摄入量 (克) |
|----------|-----|-------------|
| 幼儿 (岁)   | 2~  | <2          |
|          | 4~  | <3          |
|          | 7~  | <4          |
| 儿童少年 (岁) | 11~ | <6          |
|          | 14~ | <6          |
| 成人 (岁)   | 18~ | <6          |
|          | 65~ | <5          |

### 认识高盐饮食的危害

食盐摄入过多可使血压升高，可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

### 使用定量盐勺

少放5%-10%的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。

### 少吃咸菜多食蔬果

少吃榨菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。

### 少吃高盐的包装食品

少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。

# 三减三健 全民行动



## “减盐”核心信息

### 逐渐减少钠盐摄入



减盐需要循序渐进，味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

### 阅读营养成分表

在超市购买食品时，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，和具有“低盐”、“少盐”、“无盐”标识的食品。

### 关注调味品

建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。

### 外出就餐选择低盐菜品

尽可能减少外出就餐，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。

### 警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，建议少食用“藏盐”的加工食品。

### 关注调味品

建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 三减三健 全民行动



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

## “减油”核心信息

### 科学认识烹调油

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

### 学会使用控油壶

中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调油量不超过25-30克。

### 控制烹调油摄入量

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。

### 多用少油烹调方法

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、凉拌、急火快炒等。

### 少用多油烹调方法

建议少用煎炸的方法来烹饪食物，或用煎的方法代替炸，也可减少烹调油的摄入。



# 三减三健 全民行动

“减油”核心信息

## 少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品，在外就餐时主动要求餐馆少放油，和少点油炸类菜品。

## 少用动物性脂肪

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替。食用植物性油建议不同种类交替使用。

## 限制反式脂肪酸摄入

建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

## 不喝菜汤

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。

## 关注食品营养成分表

学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择含油脂低，不含反式脂肪酸的食物。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 三减三健 全民行动

## “减糖”核心信息

### 减糖来减“添加糖”

各人群均应减少“添加糖”（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

### 认识“添加糖”

“添加糖”是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

### 糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

### 控制“添加糖”摄入量

中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

### 儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入“添加糖”的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。





全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

6

# 三减三健 全民行动

## “减糖”核心信息

### 减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

### 婴幼儿食品无需添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应避免人为添加糖。

### 烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

### 外出就餐巧点菜

在外就餐时适当选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

### 用白开水替代饮料

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下，成年男性每日最少饮用1700mL（约8.5杯）水，女性最少饮用1500mL（约7.5杯）水。



# 三减三健 全民行动

## “健康口腔”核心信息

### 关注口腔健康

龋病和牙周疾病是最常见的口腔疾病，通过自我口腔保健和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

### 定期进行口腔检查

建议成年人每年口腔检查至少一次。提倡学龄前儿童每6个月接受一次口腔健康检查，及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯。

### 早晚刷牙饭后漱口

坚持做到每天至少刷牙两次，饭后漱口。晚上睡前刷牙尤为重要。儿童除每日三餐外，尽量少吃零食。

### 提倡使用牙线清洁牙间隙

建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。

### 刷牙习惯从儿童养成

0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成；3-6岁儿童由家长和幼儿园老师教授简单的画圈刷牙法，早上独立刷牙，晚上由家长协助刷牙；6岁以上儿童，家长仍需做好监督，确保刷牙的效果。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

7

# 三减三健 全民行动

## “健康口腔”核心信息

### 窝沟封闭预防窝沟龋

6岁左右萌出的第一恒磨牙，与12岁时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭，做完窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙，定期口腔检查。

### 科学吃糖少喝碳酸饮料

建议尽量减少每天吃糖的次数，少喝或不喝碳酸饮料，进食后用清水漱口清除食物残渣，或咀嚼无糖口香糖。

### 定期洁牙保持牙周健康

建议每年定期洁牙（洗牙）一次，定期洁牙能够保持牙周健康。

### 使用含氟牙膏预防龋病

使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施，但牙膏不能替代药物，只能起到预防作用，不能治疗口腔疾病。

### 牙齿缺失应及时修复

不论失牙多少，都应在拔牙2-3个月后及时进行义齿修复。对于配戴活动假牙（可摘义齿）的老年人，应在每次饭后取出刷洗干净。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 三减三健 全民行动

## “健康体重”核心信息

### 维持健康体重

各年龄段人群都应坚持天天运动，维持能量平衡，保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。

### 维持健康腰围

重视控制腰围，预防腹型肥胖，建议男性腰围不超过85厘米，女性不超过80厘米。

### 践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康一二一理念，通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

### 食物多样规律饮食

能量摄入适量，建议平均每天，摄入12种以上食物，每周25种以上，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

### 定期测量体重指数 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

| 18岁及以上成年人 | BMI指数           |      |
|-----------|-----------------|------|
|           | <18.5           | 体重过低 |
|           | 18.5 ≤ BMI < 24 | 体重正常 |
|           | 24 ≤ BMI < 28   | 超重   |
|           | BMI ≥ 28        | 肥胖   |



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All



# 三减三健 全民行动

## “健康体重”核心信息



### 坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；减少久坐时间，每小时起来动一动。

### 正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快，减少脂肪类能量摄入，增加运动时间和强度，做好记录，以利于长期坚持。

### 老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行增加肌肉训练，预防少肌症。

### 关注体重从儿童青少年开始

儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导，饮食控制目的在于降低能量摄入，不宜过度节食。儿童应减少静坐时间，增加体力活动和运动锻炼时间。

### 将身体活动融入到日常生活中

上下班路上多步行、多骑车、少开车；工作时少乘电梯多走楼梯，时常做伸展运动，减少久坐；居家时间多做家务、多散步，减少看电视、手机和其它屏幕时间。运动要多样化，把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All

# 三减三健 全民行动

## “健康骨骼”核心信息

### 认识骨质疏松症

骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病，疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现，骨质疏松症是可防可治的慢性病。

### 日光照射有助于钙吸收

充足的光照会促进维生素D的生成，建议每天至少20分钟日照时间，提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

### 骨质疏松的危害

骨质疏松症的严重并发症是骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。

### 骨量积累不容忽视

人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量，峰值骨量越高，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，症状与程度也越轻。

### 均衡饮食促进钙吸收

饮食习惯对钙的吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

### 关注骨质疏松预防

各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防，绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。

### 坚持运动预防骨质疏松

体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用，负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All



# 三减三健 全民行动

## “健康骨骼”核心信息

|          | 15g酒精 | 25g酒精 |
|----------|-------|-------|
| 啤酒       | 450ml | 750ml |
| 葡萄酒      | 150ml | 250ml |
| 38%酒精度白酒 | 50ml  | 75ml  |

### 改变不良生活习惯

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险，中国居民膳食指南提出以酒精量计算，成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25g和15g，相当于下表的量，高危人群应在此基础上减少。

### 预防跌倒提高老年人生活质量

关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小，能量消耗低，有助于老年人预防跌倒和外伤。

### 自我检测鉴别高危人群

以下问题可以帮助进行骨质疏松症高危情况的自我检测，任何一项回答为“是”者，则为高危人群，应当到骨质疏松专科门诊就诊，早诊断、早预防、早治疗。

1. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？
2. 您连续3个月以上服用激素类药品吗？
3. 您的身高是否比年轻时降低了三厘米？
4. 您经常过度饮酒吗（每天饮酒2次，或一周中只有1 - 2天不饮酒）？
5. 您每天吸烟超过20支吗？
6. 您经常腹泻吗（由于腹腔疾病或者肠炎而引起）？
7. 父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况？
8. 女士回答：您是否在45岁之前就绝经了？
9. 您是否曾经有过连续12个月以上没有月经（除了怀孕期间）？
10. 男士回答：您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状？

### 提示：

高龄、低体重女性尤其需要注意骨质疏松，医生常用“瘦小老太太”来形容这类高危人群。此外，缺乏运动、缺乏光照对年轻人来讲同样是骨质疏松的危险因素。



全民健康生活方式行动  
China Healthy Lifestyle for All