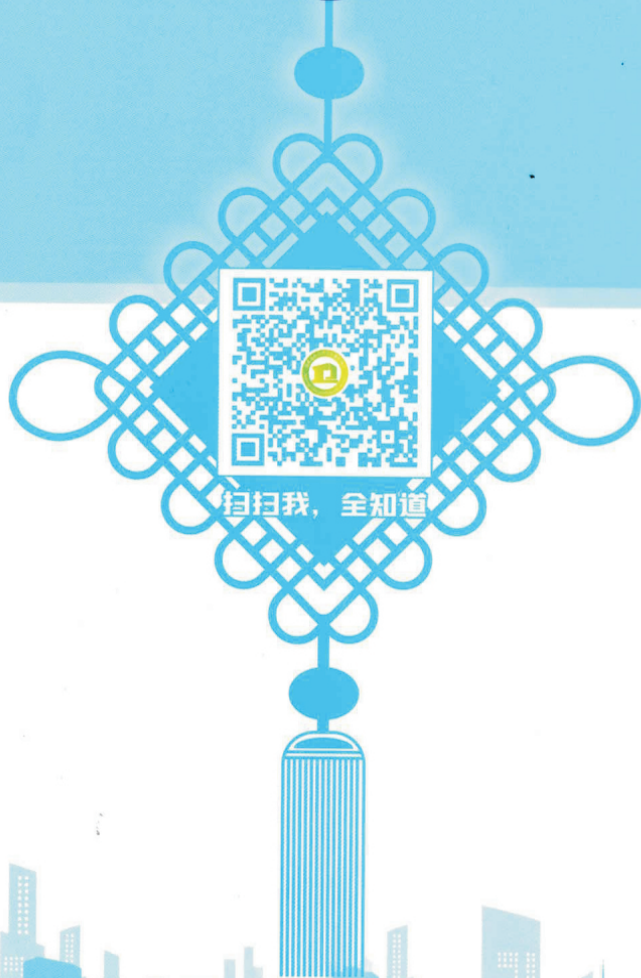


基本公共卫生人人参与
幸福健康生活家家受益



国家基本公共卫生服务项目

全民健康生活方式 “三减三健”健康知识

解 读 与 问 答



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

说， $24 \leq \text{BMI} < 28$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28$ 为肥胖。其次应该重视控制腰围，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。



男性腰围
不超过85厘米



女性腰围
不超过80厘米

◇ 建议：

- 1.上下班路上多步行、多骑车、少开车
- 2.工作时少乘电梯多走楼梯，时常做做伸展运动，减少久坐
- 3.居家时间多做家务、多散步，减少看电视、手机和其他屏幕时间。



- 4.运动要多样化，把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。

目录



什么是“三减三健”？	01
三减之减盐	02
居民如何控制生活食盐摄入？	02
三减之减油	04
如何控制油脂的摄入？	05
三减之减糖	07
如何控制糖的摄入？	08
三健之健康骨骼	09
三健之健康口腔	11
三健之健康体重	14

什么是“三减三健”？

“三减三健”：即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。随着生活节奏的加快和人们生活习惯的改变，多盐、多油、多糖、不健康的生活方式也越来越普遍。为了提高全县居民的健康素养，引导群众养成健康生活方式，呼吁广大群众养成良好的生活习惯，有效预防和控制慢性疾病，享受健康生活。



三健之健康体重

- ◇ 体重过高是患糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。
- ◇ 测体重，量腰围，算指数：为了维持合适的体重，要定期测量身高、体重，测算体重指数（BMI）=体重（kg）/身高（m）。对于成年人来

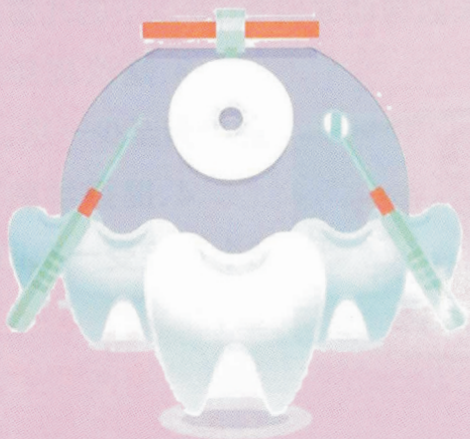


5. 尽量减少每天吃糖的次数，少喝或不喝碳酸饮料，进食后用清水漱口清除食物残渣，或咀嚼无糖口香糖。



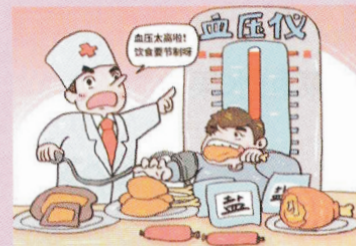
6. 牙齿缺失应及时修复，不论失牙多少，都应在拔牙2-3个月后及时进行义齿修复。

7. 对于佩戴活动假牙（可摘义齿）的老年人，应在每次饭后取出刷洗干净。



三减之减盐

饮食中钠盐含量高会导致高血压，另外，还会增加患心脏病和中风等疾病的风险。



居民如何控制生活食盐摄入？

1. 家庭烹饪时少放盐和酱油，学会使用定量的盐勺。



使用定量盐勺

2. **减盐需要循序渐进**，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒等为食物提味，逐步改变口味。

3. **少吃榨菜、咸菜和酱制食品**，多吃新鲜的蔬菜和水果。



4. **减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。**

5. **多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类**，少吃加工食品和罐头食品。



6. **健康成年人每天食盐不超过5克。**

建议：

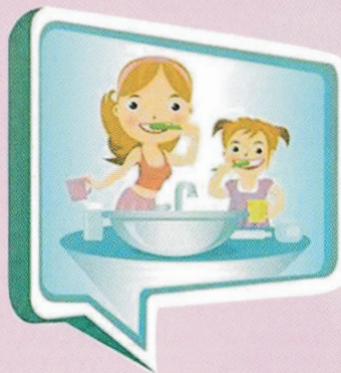
1. 早晚两次，正确刷牙，使用**含氟牙膏**，保持口腔清洁。



2. 家长应帮助或监督6岁以下的儿童刷牙。

3. 建议成年人每年口腔检查至少一次。

4. 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。**



三健之健康口腔

□ 口腔不单是美观的问题，不单是牙疼的问题，实际上它和其他慢性病是密切相关的。非常重要的一点是，口腔疾病可以诱发心脏病的发生，与其他的器官和疾病也有相关性。



三减之减油

◇ 饮食中植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，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，建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。



如何控制油脂的摄入？

◇ 1.烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。

◇ 2.家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。

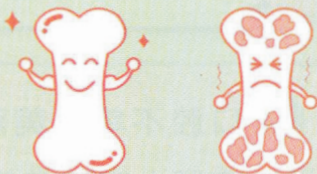
全家每天食用油量推荐	
人数	食用油量
3	≤75克
4	≤100克
5	≤125克
6	≤150克
.....

◇ 3.少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。



建议：

1.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。



2.提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。



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



4.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。

三健之健康骨骼

健康的骨骼，关乎晚年的生活质量。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。



4. 购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。



5. 减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

6. 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。



三减之减糖

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，增加肥胖以及糖尿病等慢性疾病的患病风险。

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。

认识添加糖：添加糖是指人工加入食品中的糖类，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。日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等都是蔗糖。



如何控制糖的摄入？

1. 要多注意糖摄入的渠道，减少吃高糖食物的次数。

减少添加糖摄入



2. 少喝或不喝含糖饮料，多喝白开水。



3. 口味要清淡，炒菜时少放糖或不放糖。

