

减油、减盐、减糖就是清汤寡水吗？能不能展开讲讲？

油、盐、糖，是大众餐桌上常见的调味品，但是摄入过多的油、盐、糖也是造成现代人高血脂、高血压、糖尿病等“富贵病”的因素之一。“三减”即减盐、减油、减糖是民众预防许多常见慢性病、促进健康的基础。但是真正想要做到“三减”似乎又是一件费劲儿且痛苦的事情，是不是每天吃东西就要清淡无味？这样的话想想就觉得难以坚持。

对于口味重了那么多年的我，怎样才能减量不减味，健康又好吃呢？

想要在“三减”的同时减量不减味，健康又美味，营养师说：还真有办法~

1. 油

每日油的摄入量应控制在 **25-30g 以内**，也就是家里用的瓷勺 2-3 勺的量。在食用油的选择上，优选植物油，尽量不吃动物油

“减油”可以从以下几个方面着手：

#1 使用量具： 现在市面上有很多带刻度的油壶，使用控油壶，做到心中有数。

#2 烹饪方式： 少吃油煎、油炸的食物如煎豆腐、炸鸡、炸馒头等，或者先过油煎炸后再烹饪的菜品，如地三鲜等。

#3 食材 不吃或少吃肥肉、五花肉、肉皮等油脂含量高的肉类。

#4 不喝浓肉汤，不吃汤泡饭，肉汤里面油脂含量较高，在喝汤的同时会摄入大量脂肪。

2. 盐

每日盐的摄入量应控制在 6g 以下，约 1 啤酒瓶盖的量。可以从以下几个方面控制：

#1 使用量具，用量递减：使用控盐勺，控制总量。一个三口之家，每日盐的摄入量不超过 18g，合理分配到三餐即可。

#2 代替：不只是盐可以让食物的味道丰富起来，我们可以添加一些八角桂皮等香料以及柠檬、洋葱、辣椒、葱、姜、蒜等增加菜品的风味。

#3 改变加盐顺序 在出锅时加盐。

#4 改变烹饪方式：可以多采用蒸、煮、烩、炖、凉拌、白灼、清炒等用油量和用盐量都较少的烹饪方式，享受食物的天然味道。

#5 少吃高盐食物：咸鸭蛋、泡菜咸菜、腌肉腊肠等加工食品的盐添加量非常可观。

#6 警惕隐形盐：许多调料和零食中都含有盐。比如酱油、鸡精、豆瓣酱、腐乳、老干妈等调料。

3. 糖

每人每天添加糖的摄入量最好控制在 25g 以下，约 5-6 块方糖的量。

我们这里说的减糖就是指的“添加糖”，比如红糖、白糖、冰糖等等，往往在糕点、饮料、蜜饯等加工食品中大量存在。水果、主食中的不算。

#1 少吃高糖类包装零食：冰淇淋、巧克力、糖果、蛋糕、果酱、蜜饯等，这些高糖类食物很容易分辨，入口滋味就能提示我们含糖量不低。在购买之前学会看包装上的配料表，糖的排位在靠前位置的，添加量也会比较多。

#2 不喝或者少喝含糖饮料：不管是秋天的第一杯奶茶，还是早期的第一杯咖啡，甚至于超市里一排排常见的快乐水等，都是添加糖超标的重灾区。平时多选择白开水，想喝有味道的可以选择花茶、果茶、牛奶等来代替。

#3 菜品中的警惕项：自家做菜时要注意糖的添加，可以选择有甜味的食材代替糖，比如红枣、桂圆等。

在外就餐时，注意分辨含糖高的菜品，如糖醋、拔丝、甜汤等。

作 者：王 柯

图文制作：王 柯

编 辑：周明明

审 校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

（图片来源于网络，如有侵权，请联系删除）