

国家卫生健康委员会(局)便函

国卫食品营便函〔2024〕79号

国民营养健康指导委员会办公室关于印发 “减油、增豆、加奶”核心信息的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委食品营养相关处，各相关单位：

为深入推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动，促进形成合理的居民膳食结构，按照有关消费量测算结果和后续工作安排，2024年要围绕“合理膳食、健康生活”主题，聚焦“减少食用油、增加豆及豆制品、奶及奶制品消费”等居民突出的饮食消费不合理情况，加大针对性科普宣传。为此，国民营养健康指导委员会办公室组织制定了“减油、增豆、加奶”核心信息。现印发你们，供工作中参考使用。

国民营养健康指导委员会办公室

(国家卫生健康委员会代章)

2024年4月26日

(信息公开形式：主动公开)

“减油、增豆、加奶”核心信息

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

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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 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。

16. 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。

17. 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。

18. 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。

19. 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。

20. 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。

21. 奶及奶制品营养丰富，可提供优质蛋白质，是钙的良好来源。

22. 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。

23. 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。

24. 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。

25. 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。

26. 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。

27. 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。

28. 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。

29. 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。

30. 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。