

少盐、少油、控糖，教你健康饮食实操技巧(上)

本期主题是“三减三健”、健康相伴。三减分别是减盐、减油、减糖；三健分别是健康口腔、健康体重、健康骨骼。《中国居民膳食指南(2022)》中的准则五也明确建议：少盐少油、控糖限酒。

那么，少盐、少油、控糖的目标该如何在日常生活中潜移默化地实现呢？

如何做到少盐？

人的淡口味是可以逐步养成的，婴幼儿期是口味偏好形成的关键时期，建议家长以身作则，让孩子从小喜欢清淡饮食，有助于其形成终生健康的饮食习惯。

1.巧用限盐工具

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，品尝不能判断食盐是否过量。建议最好使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具，有效且精准地控制每天食盐摄入量。

2.少放高盐调味品

建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品，利用天然食物本身浓郁的

风味提味增香，推荐使用葱、姜、蒜、花椒、香菇等香料和自身香味比较大的食物。

3.选用低钠盐、碘盐

选用低钠盐等含钠相对较低的调味品，不仅可以满足对咸味的要求，还可以减少钠的摄入。事实上，除高水碘地区外，所有地区都应推荐食用碘盐，尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。

4.出锅后再放盐

许多人做饭时没有这个意识，甚至把放盐这个步骤放在做饭前几步。正确的做法是：在菜肴出锅前或关火后再放盐，这样的方法能够在保持同样咸度情况下，减少食盐用量，吃起来口味也不会损失。

5.阅读营养标签

钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品钠的含量。

未完下期待续。文章来源于网络。文章版权归原作者所有 内容为作者个人观点



本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050



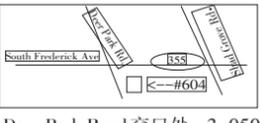
徐唯 医师
Wei Xu MD

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 阿阿华大学附属家庭全科住院医生
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

主治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊



麦克莱恩“整疗”中医药针灸

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐

中医门诊 中医养生

接收各种保险 自费更加优惠

- 跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
- 遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
- 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
- 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: **571-248-7773** 传真: **571-248-7773**
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

连锁诊所



DMV 健康和养生微信群

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

- 美国国家针灸和中药资格证书(NCCAOM)
- 马里兰州执照针灸师
- 二十多年行医经验
- 北京中医药大学本科
- 中国中医科学院中西医结合硕士
- 新加坡国立大学医学院博士
- 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
- 20余篇著作
- 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生



殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视、和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜炎、眼睛发炎、干涩、眼睑疾病、角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 强迫症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022