



@浙江人

中小學生:10%孩子吃早飯不規律 成年人:目標仍是“減油、增豆、加奶”

這份飲食分析報告請查收

從“吃得飽”到“吃得好”，再到“吃得健康”，我們現在對營養的需求越來越高。

5月12-18日，是我國第10個“全民營養周”，今年的口號是“健康中國 營養先行”。

昨天，省疾控中心發布了《2023年浙江省奶類、大豆、食用油攝入情況及中小學生早餐就餐情況監測數據》，杭州市疾控中心也發布了杭州的相關數據。

看看我們在“吃”這件事上，更“講究”了多少。

數據顯示：浙江人的奶類平均攝入依然嚴重不足，2023年，平均每人每天的奶類消費量只有60毫升，僅為推薦攝入量的1/5左右。

此外，食用油的平均消費量，每人每天為32克，比前幾年有明顯下降，但仍略高於推薦量；大豆的平均攝入量為每天11.5克，依然低於成人每日推薦攝入的15到25克。

所以，對浙江人來說，更科學的膳食計劃，是“減油、增豆、加奶”。

中小學生的每天第一餐，也很令人關注。

監測數據顯示，全省有約10%的中小學生不是每天吃早飯（周末比例更高，約15%），主要原因是不想吃，或者沒時間吃。

孩子們的早餐膳食結構也不夠合理，水果攝入明顯不足，低於推薦量的10%，蔬菜類和大豆堅果類低於推薦量的20%；維生素A、維生素C、鈣、膳食纖維等，攝入量和推薦量比較，差距更大。

杭州人的飲食 有這四大變化

本報記者
楊茜
通訊員
朱大方
嚴敏
陳琦

和去年相比，杭州人在“少油”環節首次“達標”，降到30克以下，名副其實地做到了“清淡”里的“清”字。

但增加豆和奶的食用仍然任重道遠，每日人均攝入量69克，僅為300-500克推薦量的23%；豆類攝入也只達到推薦量的60%。

過去一年，杭州人的飲食，有了四大變化——

“飯”更雜

1 儘管雜糧和雜豆類人均每日30克的攝入量與50-150克的推薦還有一定距離，但是比以往不到10克的水平還是有明顯的提升，薯類也從不足5克提高到了10克以上。

“肉”太肥

3 杭州人吃肉在去年人均每日163克的“高位”上繼續增加10克，遠遠超過膳食指南的40-75克的推薦量，這也是超八成的居民脂肪攝入偏多、供能比過高的重要原因。

“菜”更多

2 蔬菜的人均每日攝入量從去年的247克進一步提高到294克，也就是說基本達到了推薦攝入量的“最低門檻”。反觀水果的“增量”就不太可觀了，僅從人均每日39克增至54克，只有推薦量的1/4。

“味”更淡

4 杭州人均每日鹽攝入量首次“破10”，降至8.3克，鈉攝入過量人群的比例也從超九成降至八成多，雖然距離理想狀態仍有較大距離，但進步也是顯而易見的。



掃看數據

「吃」數據



寵物上高鐵，你支持還是反對

12306上，有一份15個問題的調查問卷
客服人員：仍在收集意見，暫無具體方案

4版

壯壯的第一步，爸媽等了九年

孩子首次獨立行走，贏得網上無數鼓勵
網友留言戳中淚點：“他只是開花晚了一點”

5版

