

关注全民营养周。

2025年全民营养周主题宣传活动暨“健康科普进万家”活动启动

## 广州塔下学懂“吃动平衡”做好体重管理

■采写:新快报记者 李斯璐 王彤 通讯员 粤卫信 ■摄影:新快报记者 观显锋

“平时吃得少,少点运动行不行?”“吃营养餐就意味着远离美味吗?”5月17日,广州塔下,2025年全民营养周主题宣传活动暨“健康科普进万家”活动正式启动。此次活动的主题是“吃动平衡、健康体重、全民行动”,这场关于全民营养健康的健康集市,解答了市民对美食、减脂、营养和运动的疑问。

此次活动由广东省卫生健康委员会联合广东省、广州市、海珠区多部门共同举办。据了解,作为《健康中国行动》和《国民营养计划》实施的重要载体,全民营养周迎来创办十周年里程碑。

健康中国,营养先行。近年来,卫

生健康等部门积极推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动的 implementation,通过“环境支持、专业指导、全民科普、重点改善”等一系列措施,帮助群众养成健康的膳食行为方式。

本次活动中,广东结合“体重管理年”活动实施方案,由广东省卫健委对本年度全民营养周活动进行了创新发展,主动把营养健康科普与第十五届全民运动会相结合,实现饮食与运动的融合宣传。

昨天10:00,全民营养周正式启动。启动仪式现场,来自各行业的代表一起宣读倡议书,号召全省居民一起践行健康生活方式,迎全运、控体

重。

要吃得营养,更要“吃动平衡”。昨日世少赛男子100米冠军莫有雪来到现场,带领300余名市民围绕广州塔开展“万步有约 健走迎全运”活动,用脚步丈量城市地标风景,践行“吃动平衡”理念。

广东省卫健委党组书记、主任刘利群致辞时表示,营养不仅是健康问题,还事关人口素质和社会经济发展。他强调,各地卫生健康部门要传承岭南饮食文化健康内核,积极倡导健康饮食理念,引导群众选择营养均衡的食品,推动食品产业向营养与健康转型升级。

声音

如何践行“吃动平衡”?  
他们这样说

新快报记者了解到,2025年广东全民营养周主题宣传活动受到社会各界的广泛关注,他们或通过视频发声,或到现场分享健康营养理念,为广东2025年全民营养周打call。其中部分人士分享了健康饮食、运动经验和亲身体会。

●全国人大代表、广东实验中学党委书记全汉炎:

“管好食堂,让学生吃得比家里好”

青少年儿童校园营养管理是昨日活动上受关注的焦点。广东实验中学党委书记全汉炎认为,校园饮食管理主要要管好食堂。“学生健康是最重要的,其中管好饭堂餐饮尤为关键。以广东实验中学食堂为例,选用食材70%以上是新鲜食材。饭堂根据营养学专家提供的营养食谱做菜,食材中的油、米都由家委会和学校共同把关。我们有个口号:在学校饭堂里,吃得一定要比家里好。”他说。

●世少赛男子100米冠军、青运会男子100米冠军、暨南大学体育老师莫有雪:

“不提倡高强度运动,避免受伤”

莫有雪作为高校体育教师,分享在“吃动平衡”中如何科学地“动”。他现场展示了如何做拉伸、抬腿等热身动作。“普罗大众的运动讲究‘适当’。比如,不提倡高强度的运动,原因是容易受伤,若动作错误,发力不均,肌肉就容易受伤。”他说。

●2024年香港环球国际健美联赛50+组冠军、广州立白副总裁许晓东:

“开展‘健康打卡100天’,营造职场健康生态”

去年,50多岁的立白集团副总裁许晓东受电影《热辣滚烫》激励,产生了参加一次健美比赛的愿望并且付诸行动。他甚至在膝盖受伤、手术后恢复期里备赛,最终在环球国际健美超级联赛香港站50+资深组获亚军。此举让许晓东成为白领群体的励志人物。

“年轻人总说没时间锻炼,我也是‘996’,但我认为,能否坚持锻炼,在于有没有决心。我平日早起半小时做空腹有氧运动;到办公室后,工作间隙做拉伸运动;下班就去户外跑步。”许晓东说,碎片化健身锻炼正是他保持健康的秘诀。

许晓东介绍,为了激励年轻员工运动,去年12月,该企业着手打造内部的1000平方米健身房,预计今年7月建成,将免费开放给员工使用。“到时候,我们不仅提倡健康科学饮食,也会带动企业员工开展‘健康打卡100天’行动,营造职场健康生态。”他说。

| 现场 |

## “AI营养指导员”指导市民吃饭

全民营养周启动的同时,各机构开展了与营养相关的义诊咨询、科普宣传、地方特色食品展示推介等活动。广大市民饶有兴趣地体验“人体成分检测仪”“中医辨证检测器”等科技感拉满的器具,还遇到AI营养管理师机器人“小草”首秀。

“通过一些科技产品,我发现自己轻度超重,接下来要好好学习‘吃’和‘动’。”一名市民告诉新快报记者。

名为“小草”的“AI营养指导员”

机器人昨日首秀亮相,与医务人员联袂呈现健康情景互动剧。据开发企业介绍,“小草”目前处于研发阶段,它的头部有摄像头,能通过拍照扫描识别餐单和菜肴的营养成分,为用户提供个性化营养指导。“按计划,将在十五运会前完成最后的测试,并投放到特定的社区、食堂。”开发企业人员介绍。

在某医院科普摊位,不少市民体验了“人体成分分析仪”。市民站在仪器上,手持手柄几分钟后,“体检报告”

就出炉了。“我轻度肥胖,机器测到我的身体年龄比实际年龄大两岁。”一名市民边说着,边找医生咨询,寻求指导。

此外,部分摊位展示的食品安全检测仪器也吸引市民注目。谢小姐姐妹三人一起来到现场,广东省职业病防治所展示的食品放射性检测仪器吸引了她们的目光。“原来食物天然含有辐射,不过剂量很低,并且能通过新陈代谢调控,不用特别担心。”谢小姐说。

## 医生教你控糖:最好的饮料是清水

天气闷热,新快报记者从包里拿出一瓶饮料准备喝,广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼急忙制止:“你怎么还喝!”记者注意到,该院的宣传摊位上设有“饮料含糖表”,可视化展示16种常见饮料及其所含糖量,让人触目惊心。

“一支可乐含糖52.6克,相当于小

半包糖。”“有一些‘功能饮料’含糖量也不低。”“真正能称得上‘无糖’的饮料只有矿泉水。”夏燕琼不断提醒。她介绍,成人每天摄入糖分最好控制在50克以下,不超过25克是最理想的,儿童每天糖分摄入量还要更低。“最好的饮料是清水,其次是自己泡的茶。如果实在想喝奶茶,可以自己动手调一

份奶加茶的饮料,这样能确保里面不含有添加剂和额外的糖分。”她说。

■多位市民冒雨参加活动,饶有兴趣地观看宣传资料。



■5月17日,广州塔下,2025年全民营养周主题宣传活动暨“健康科普进万家”活动正式启动。

## 福彩开奖信息

快乐8 第2025127期

中奖号码

07 13 16 19 22

30 34 35 38 39

40 46 47 50 52

56 58 62 67 71

福彩3D 第2025127期

中奖号码 4 3 1

以上开奖彩种的兑奖期限为:  
自开奖之日起60个自然日内。