

广东人为何“瘦出圈”？早茶白切鸡功不可没

广东推广《岭南膳食模式》，倡导“吃动平衡，营养健康”理念

2023年8月30日，一个名为“福建广东肥胖率全国倒数”的帖子冲上热搜。当时，一篇题为《中国肥胖患病率及相关并发症：1580万成年人的横断面真实世界研究》的报告，发表于学术期刊《糖尿病、肥胖与代谢》上。根据这份研究报告，广东喜提“超重率位居全国倒数第一”。

爱叹早茶、常煲汤，食材丰富……广东人讲究吃，为什么体重控制得这么好？有营养学家分析，这与《岭南膳食模式》密切相关。在5月17日的广东营养周启动活动上，《岭南膳食模式》再次被推广。新快报记者留意到，广东正在倡导“吃动平衡，营养健康”理念，同时倡导注重传承岭南食材多样、饮食文化多元的健康内核，以“营养+美味”角度对“食在广东”进行新诠释。

■采写:新快报记者 李斯璐 王彤 ■摄影:新快报记者 观显锋

多项岭南食材摄入指标优于全国平均水平

“美味和健康可以兼得的，答案就在岭南膳食模式中。”广东省营养学会理事长、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲介绍，2023年7月，广东营养专家通过长期对岭南地区居民传统饮食习惯的健康循证研究，发布了全国首个成文的区域性膳食模式——《岭南膳食模式》。

据了解，岭南食材丰富多样，食物多样性有助于广东人获得全面营养和膳食成分。在省养学会的调研中，2009年至2012年广东城市地区标准(人/日)摄入谷薯类、豆类、蔬菜、水果、鱼肉蛋禽类、奶及奶制品、食用油和食用盐等，总体比较接近于我国膳食指南推荐的标准。这些摄入量为岭南人提供了较为均衡的营养。

朱惠莲指出，广东人饮食清淡，油和

盐摄入量均低于全国水平。以18岁以上居民为例，每日食用盐摄入量为7.8g，较全国摄入平均量低2.7g，食用油摄入量也较全国平均水平低28.5%。此外，蔬菜、水果摄入量高，肉禽蛋类食物摄入量不低。在这样的饮食传统和习惯下，高血压、冠心病、肿瘤等疾病发病风险和死亡率都较低。

“值得一赞的是‘叹早茶’习惯，在点心种类繁多的早餐中，主食充足、搭配蔬菜，体现出‘早吃好’的健康理念，且从美食中获得身心愉悦。”朱惠莲说。

“百千万工程”、乡村振兴助力实现“健康餐桌”

朱惠莲表示，“吃新鲜、吃丰富”可帮助市民实现美味与健康兼顾。对此，在小红书上拥有57万名粉丝的厨师徐嘉乐深有体会。他说：“以白切鸡为例，鸡



■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，倡导“吃动平衡”。

肉新鲜、优质，只需要简单调味，就能烹制成美食。口味上，减少油、糖、盐，利用姜蒜等天然调料增加菜肴香气。这样烹调既美味又健康。”

随着乡村振兴和“百千万工程”的推进，越来越多优质农特产品从田间地头走上广东餐桌，成为推动“营养广东”的新助力。在活动现场，33家参展企业集中展示了“岭南菌王”荔枝菌、“南方人参”化橘红、清远市连山壮族瑶族自治县小三江镇“一村一品”重点发展项目腐竹豆浆、梅州市的柚子、潮州市的牛肉丸、阳江市的春砂仁等地理标志产品与乡村振兴成果。

“当食品地标遇到了城市地标，体现的

是健康广东建设与乡村振兴事业的同频共振。”广东省卫健委有关负责人如是说。

专家提出健康新观念：减油、增豆、加奶

不过，新快报记者了解到，广东居民杂豆消费量总体上偏低，距离我国膳食指南推荐的全谷物和杂豆类消费量尚有较大空间。此外，奶类摄入量也和我国膳食指南推荐的存在差距，需要进一步改善。

为此，朱惠莲呼吁市民在日常生活做到“减油、增豆、加奶”。她同时指出，饮食健康的关键不在于节食，而在于“吃动平衡”。

牢记殷殷嘱托
在推进中国式现代化建设中走在前列 乡村全面振兴

广州市规自局赴湛江雷州市南兴镇，谋划助农增收大计 稻浪生金南药富民 壁画乡村新图景

新快报讯 记者曾贵真报道 5月14日至16日，广州市规划和自然资源局(下称“广州市规自局”)党组书记邓建富带队，同该局乡村振兴分管领导、局机关党委委员，以及市城市规划勘测设计研究院、市基础地理信息中心等单位人员组成调研组，到湛江雷州市南兴镇调研乡村振兴驻镇帮镇扶村工作，捐赠旋耕机，助农增收并谋划进一步的帮扶措施。广州市派驻南兴镇帮扶工作队、南兴镇党委负责同志一起参与调研。



■调研组向步月村捐赠一台旋耕机。

再捐生产设备，推动粮食生产提质增效

在南渡村惠众稻菜专业合作社，调研组听取了有关局帮扶项目的实施情况，并深入稻谷烘干车间、精米生产车间、冷库，实地查看合作社生产情况和大米品质，了解该局捐赠的叉车、自动打包机、码垛机械手等生产设备投用情况。

在该局挂点的步月村，调研组实地察看了村文化中心、东沟榕树园、步月湾等处村容村貌，并看望了困难群众。在步月村委会，调研组勉励村委会在乡村全面振兴道路上奋发作为，并捐赠了旋耕机。新快报记者了解到，该旋耕机使用该局善款20万元购买，每年可为村集体增收约3万元，并降低村民种粮成本。

新快报记者了解到，作为广州对口帮扶湛江雷州市南兴镇的组团单位，自去年7月以来，广州市规自局先后在南兴镇实施了X692公路(南渡村段)路灯、镇政府居住区大院改造、擎雷山和北山北生态小公园、惠众生产设备完善、步月村和高田村三维实景模型等帮扶项目，去年该局系统工会在南兴镇消费帮扶采购金额约80万元。

建议将金色稻浪作为旅游资源开发

在乡村振兴座谈会上，调研组认真听取工作队的工作汇报以及和下一步计划，雷州市政府、南兴镇政府关于推动南兴镇文旅融合发展的设想以及广湛指挥部关于奋勇高新区规划建设的情况介绍。

调研组强调，工作队要用好南兴的农业资源，写好稻米、南药两篇文章。要擦亮稻米品牌，开拓更多销售渠道；完善交通配套，将6.9万亩的连片绿色稻田、金色稻浪作为旅游资源进行开发；要梳理出南药种植可用的土地资源，联动周边乡镇开展种植。要梳理公服设施的主要短板，作为近期帮扶工作的重点，久久为功、善作善成，让群众可感可及。要规划好乡村风貌、出台农村建房指引，建设干净整洁、平安有序的宜居宜业和美乡村。广州市规自局作为组团单位，将尽力而为、量力而行、全力以赴，协同工作队调动整合各方资源，推动南兴镇乡村全面振兴再上新台阶。

驻南兴镇工作队队长徐斌表示，希望广州市规自局为南兴镇在规划方面提供专业的指导，同时与各组团单位一起，链接更多资源，助力南兴镇产业发展，实现乡村全面振兴。

广州市标准化研究院调研清远市阳山县太平镇 “广州标准”赋能乡村振兴 助力地方标准化建设

新快报讯 记者朱清海报道 近日，广州市标准化研究院院长叶伟文带队到清远市阳山县太平镇开展乡村振兴调研和基层党组织共建活动。其间，通过专题培训，助力地方标准化建设提质增效，考察乡村产业，围绕做好“土特产”文章把脉开方，为城乡区域协调发展注入新的活力。

去年，新一轮乡村振兴驻镇帮镇扶村工作启动后，驻太平镇工作队积极牵线搭桥，广州市标准化研究院与太平镇湖洞村开展党建结对共建，全面发挥行业资源和专业优势，为乡村振兴贡献力量和智慧。

活动当天，广州市标准化研究院专家陈琳以“标准化建设赋能产业发展”为主题，为来自阳山县市场监管局、农业农村局和有关企业的代表共约20人进行辅导培训。无论是标准化基础知识和地方标准制定流程，还是县级小微企业标准化工作开展的路径以及县域标准化管理能力的提升，都让所有参训人员受益匪浅。

现场，叶伟文向阳山县市场监管局赠送了标准

服务平台查询账号密码，并向太平镇绿芽公司赠送了油米生产标准文件。

“培训效果明显、意义深远。”驻太平镇工作队队长项飞表示，此次培训非常及时，针对山区企业存在标准化不足的问题及需求，帮助本地及周边企业全面准确掌握行业相关标准，进而推动标准化建设，不断增强市场竞争力，实现可持续发展。

叶伟文一行还来到湖洞村入户走访慰问困难群众，详细了解群众生活及生产情况，并为他们送去慰问品和慰问金，鼓励他们坚定信心，在党和政府的帮扶下，努力克服困难，创造幸福生活。

■广州市标准化研究院一行到清远市阳山县太平镇开展调研。

