



吃动平衡
健康体重全民行动
2025全民营养周

羊城晚报记者 朱嘉乐 张华 王沫依 李可欣

专家
揭秘

岭南膳食自带“控重技巧”

羊城晚报记者 张华



在广东省全民营养周启动仪式上，广东省营养学会理事长、中山大学公共卫生学院朱惠莲教授向公众“解密”健康饮食的底层逻辑：食物没有好坏之分，而在于如何选择以及分量。保持健康体重的核心在于“吃动平衡”，而广东人熟悉的岭南膳食模式里，就有科学控重的“密码”。

“无鸡不成宴”的岭南膳食自带“控重技巧”。“广东人爱吃的白切鸡、清蒸鱼，早茶的虾饺烧卖，都是健康膳食的智慧。”朱惠莲表示，作为全国首个成文的区域性膳食模式，岭南饮食特点鲜明：绿叶蔬菜堆满桌，鸡鸭鱼虾唱主角，蒸煮快炒少油盐。

科学数据显示，这种饮食模式堪称“天然体重管家”——

蔬菜足量，水果丰富。丰富的膳食纤维既能延长饱腹感，又能促进肠道蠕动；白切鸡、清蒸鱼等优质蛋白来源，帮助维持肌肉量，躺着也能消耗热量；少油少盐的烹饪法则，让一顿饭减少油脂摄入。连广东人“饮早茶”的习惯也被专家点赞：“小份多样分散热量，避免一顿吃撑，还能养成规律早餐习惯。”药食同源中有“养生秘诀”：老火汤里常放的薏米、茯苓等药食同源食材，既能祛湿消肿，又能促进代谢。

如何保持健康体重，朱惠莲分享了小妙招：“在家和办公室各备一台体重秤。早晚称一称，数字持续上涨就要警惕。”她解释，体重是身体最诚实的“晴雨表”，上涨了就得赶紧调整饮食结构或增加运动量。

运动专家
运动前热身20分钟
动作从慢到快激活身体

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 邓雅文

管住嘴，迈开腿！在5月17日的广东省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仪式上，中国首位夺得世少赛男子百米冠军的短跑运动员、暨南大学体育教师莫有雪建议大众，运动前起码热身20分钟，动作从慢到快激活身体。

活动现场，莫有雪向市民发出倡议：运动是身心健康的

源泉。“我倡议，将运动融入日常生活；日行万步强体魄，规律运动促健康。”300余名市民在莫有雪带领下，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。

莫有雪介绍，他平时进行有氧训练之余也会做力量训练，自己虽然练习无氧的短跑，

但每周有一节课练习有氧运动，跑三公里左右，且每天的热身动作是慢跑两或三圈。他提醒，运动前的热身动作很关键，要将身体各个部位的肌肉激活。作为运动员，大约热身一小时。对于普通市民而言，运动前至少要热身20分钟。热身时注意动作从慢到快，逐渐激活身体。

跨界达人

53岁高管跨界夺健美亚军
现身说法职场“健身之路”

羊城晚报记者 张华

己？许晓东的回答很直接：“就想证明年龄不是借口。”在他看来，职场人常以“工作忙”为理由放弃锻炼，实则是决心和毅力不足，“早上提前半小时做空腹有氧，工作间隙拉伸，下班后跑步、出差的时候去酒店的健身房——时间挤挤总会有的。”

“三分练七分吃”
健康理念带动企业风尚

2025年5月17日，在广东省全民营养周启动仪式上，许晓东作为企业代表向媒体记者分享他健身和运动的心得：“管住嘴不是节食，而是科学搭配。蛋白质是基础，碳水是动力，膳食纤维是清道夫。”他将健身哲学融入企业管理：立白研发中心已成立团，每年组织员工参加马拉松；集团健身房即将落成，他还计划发起“百日健身打卡”，带动员工共同锻炼。

“自从我拿了亚军，办公室同事都在问我我要食谱。”许晓东表示，现在企业里的员工都迫着要运动和食谱。目前许晓东的“肌肉效应”正在企业内部发酵：过去认为，健身是年轻人的专利，如今越来越多中年

员工加入锻炼行列。“精气神好了，工作效率更高，心血管指标也改善明显。”许晓东用自己的体检数据证明，健身是职场人对抗亚健康的“良药”。

“没有不可能
只有不肯做”

面对年轻人“996没时间锻炼”的抱怨，许晓东的回应一针见血，直戳痛处：“不想锻炼的人，能找1000个理由。”他建议职场人化整为零：爬楼梯代替电梯、工位旁放弹力带随时拉伸、周末参加户外运动。“关键是要把运动变成生活的一部分，就像刷牙洗脸一样自然。”

如今，许晓东的日程表依然排满会议和出差，但他总会抽空去锻炼，“下一步目标是带着员工一起健身。”

企业高管的“健美出圈”，打破了人们对中年职场人的刻板印象。当“油腻”“过劳肥”成为社会焦虑，许晓东用八块腹肌证明：年龄与忙碌从不是健康的对立面。他的走红不仅是个励志故事，更传递出一个信号——要健康，要肌肉，每个人只能是自己的“第一责任人”。

为何要在53岁“折腾”自

广东启动全民营养周系列活动

跟着岭南膳食模式管理体重

校长
发话

目标是让学生吃得比家里好

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 邓雅文



AI 营养指导员 图/主办方提供



市民咨询营养饮食建议 图/羊城晚报记者 朱嘉乐



活动启动仪式 图/主办方提供



各行各业代表一起宣读倡议书 图/主办方提供

揭秘餐桌上的“热量刺客”

这些“养生常识”可能是误导

羊城晚报记者 陈辉 实习生 易梦然

“你们以为最健康的沙拉，可能藏着半勺100大卡的沙拉酱。”赵泳谊展示的食品成分表让人大吃一惊：市售即食麦片含糖量达25g/100g，远超世卫组织每日25g的建议量；标榜“低脂”的饼干，常通过添加麦芽糊精维持口感，实际热量与普通饼干无异。

广东药科大学附属第一医院临床营养科赵泳谊主任在接受采访时提醒，一些所谓的“养生常识”，可能正在悄悄误导生活，“选择食品要看营养密度，而非营销标签。”

蔬菜有“药效”？ 网红食材的科学真相

“最近很多人把它当‘抗病毒神菜’，甚至拿来煮水喝。”赵泳谊举起一株油菜与板蓝根的杂交品种解释道。数据显示，其维生素C含量达98mg/100g，是橙子的2-3倍，并含有氨基酸、钙镁等8种营养成分，其含有的少量靛玉红成分具有一定抗炎潜力。“但它本质是蔬菜，不是药品。”赵泳谊强调，目前其抗病毒功效仅在体外细胞实验中体现，人体食用后的实际效果尚不明确，不可替代药物治疗。

这番话打破了不小的食疗幻想。赵泳谊建议将其视为普通高纤维蔬菜：快火清炒保留营养，搭配蛋白质食材更符合膳食平衡。“体质偏热者可每周吃2-3次，但不要指望靠它代替感冒药。”

喝水能减肥？ 要警惕“冰水陷阱”

“喝水能减肥”并非伪科学，但需精准把握时机与量。赵泳谊向记者详细解释，晨起空腹喝1杯温水（可加柠檬），能唤醒代谢并弥补夜间脱水；餐前30分钟饮用300-500ml水，可使正餐热量摄入减少约75大卡；运动前后采用“少量多次”补水法，如每20分钟饮用100-150ml，避免脱水影响脂肪代谢。

针对民间“喝水冰比喝常温水减肥更快”的说法，赵泳谊特别提醒，冰水会刺激内脏脂肪囤积，建议饮用常温或温水，同时远离含糖饮料及代糖饮品。“代糖饮料看似零卡，实则可能通过干扰肠道菌群增加食欲。”她建议用果皮水、黑咖啡替代奶茶，既能满足口感需求，又避免“液体卡路里”陷阱。

名厨教路

粤菜自有“夏日营养之道”

羊城晚报记者 李可欣

味。”徐嘉乐说，“没有幸福感的味道不会让人开心，重口味不一定就是美味。”

过去不少人偏爱“油重、咸重、味重”的菜式，而今在全民健康意识提升的背景下，厨师们也必须作出调整。

作为有多年烹饪经验的名厨，徐嘉乐更强调了“味道与健康”的平衡。粤菜讲究“清淡但有滋味”，“不是没有味道，而是减少油、盐、糖的使用，突出食材本身的鲜味。”

医生提醒

无糖饮料真的“无糖”吗？

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 邓雅文 谢初宜

表，如果发现表中每100克中碳水化合物大于等于5克，就属于含糖饮料；大于等于11.5克，就属于高糖饮料。就算包装上写着“无糖饮料”，也要关注配料表中是否真的无糖。有些所谓的“无糖饮料”只是不含蔗糖，可能含果葡糖浆或浓缩果汁等其他类型的糖分。

夏燕琼介绍，一般成年人每日食用添加糖量不宜超过50克，最好控制在25克以内。

她提醒，过度摄入添加糖会增加超重肥胖的风险，而超重肥胖会增加高血压、高血糖、高血脂甚至猝死的风险。

她建议，每天应足量喝水，成年人需要摄入1500-1700毫升的水，最好是白开水或淡茶水，不建议喝含糖饮料。

夏燕琼介绍，一般成年人每日食用添加糖量不宜超过50克，最好控制在25克以内。

道地食品

戴上“数字标签”，岭南道地食品亮相

羊城晚报记者 王沫依

烹饪指引，并配以语音朗读，便于老年人的使用。

“荔枝菌的口感脆嫩，富有多种人体必需的氨基酸。目前通过人工种植培育，已实现量产。”“白糖罂口感爽脆、清甜，妃子笑果大核小，肉质厚实，欢迎大家都来品尝。”工作人员讲解着荔枝菌、高州荔枝等的特点。

全国人大代表、化州市副市长林橘红种植专业合作社社长廖志略也来到现场，他对羊

城晚报记者介绍，化橘红有1600余年历史，是药食同源的珍贵资源。得益于特有的水土，化橘红富含丰富的微量元素，不仅能泡水、泡茶，还能做成工艺品，“药食同源”通过后，化橘红润喉糖、化橘红膏、即食化橘红等产品应运而生。

廖志略介绍，在“百千万工程”的推动下，目前的化州正大力推动文旅发展，输出文创作品，让这颗小果实真正成为当地的“致富果”。