



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 王沐依 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，躺着也能多消耗热量；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。

“吃动平衡 健康体重 全民行动”！5月17日，2025年全民营养周主题宣传活动暨“健康科普进万家”活动在广州塔广场正式启动。活动现场，惠民义诊服务、AI健康管理展示和特色产品展示三大特色展区吸引了众多市民互动体验。

今年5月17日-23日是第十一届全民营养周，也是全民营养周创办十周年。营养周期间，广东省800余家机构将开展超万场科普活动。融合“体重管理年”与第十五届全运会元素，本次活动首次实现饮食健康与体育运动联动宣传。

“逛完这么多摊位，感觉自己了解到很多干货！”在义诊咨询区，健身多年的张同学向广东省人民医院的营养专家询问一日三餐的饮食搭配。“医生告诉我，每餐吃一个拳头大小的主食，搭配

蔬菜，以及肉类或鸡蛋等优质蛋白，这样营养更均衡。”活动现场，30家医疗机构提供关于体重管理、营养健康相关义诊咨询服务。

体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。调查显示，全省约40%成年人超重或者肥胖。

在广东省卫生健康委和中国营养学会的指导下，由广东省营养学会牵头并组织专家制订《岭南膳食模式》。这套岭南地区居民的传统饮食模式具有八个特征，分别是：食材广博，合理搭配；蔬菜足量，水果丰富；水产充足，肉禽蛋奶适量；杂粮常有，全谷坚果不缺；饮食清鲜，少盐少油；喝茶多，饮酒少；多蒸煮快炒，少煎炸腌制；叹早茶、常煲汤、重食养。

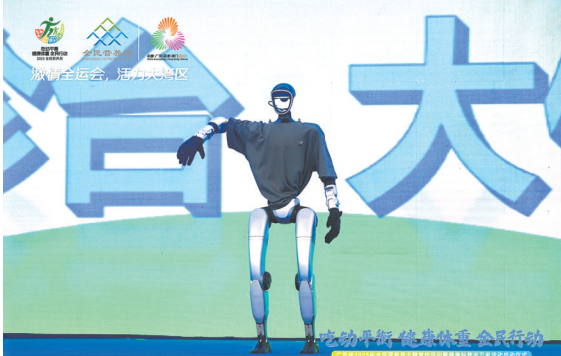
对普通人群，专家建议遵循岭南膳食模式，通过多样化的食材、低脂高蛋白的饮食结构，高纤维和清淡少盐的特点，结合适量运动和健康生活方式，可以有效支持体重管理，利于降低心血管疾病、高血压、糖尿病等慢性病的发病风险。

记者了解到，作为全民营养周活动的主办地之一，广州构建起完善的营养健康体系。目前，全市拥有50个营养健康示范场所，建成了“每2万居民拥有1名营养指导员”的服务网络，积极推动营养健康理念进餐厅、进食堂，努力为市民提供更加健康更加便捷的生活环境。重点聚焦学生、老年人等重点人群，持续开展居民膳食营养调查，实施精准的营养健康监测，并持续推进营养健康宣教，促进居民健康素养水平的提升。

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

“健康的主题在学校中永远是最重要的。”广东实验中学党委书记全汉炎表示，学校每天保障学生有两个小时的综合体育活动时间，且至少有一节体育课。学校各个校区在体育教育方面都进行了创新性的改革。

例如在白云校区，学校开展马拉松活动，鼓励学生利用课余时间跑步并打卡记录，跑步总距离如果累计达到了马拉松的距离，就有相应奖励。在越秀校区，学校将传统的课间操改为跑跳，并增加跳绳等运动。学生在高一基本完成高中体育教学大纲，到高二时可以根据喜好加入

足球班、篮球班等。

“吃得好，运动好，睡得好，学生学习就好。”全汉炎介绍，“我们有专门采购和经营食材团队，保证食材70%以上都是新鲜的，每天配送两次。食材由家委会决定，学校还会邀请专家为学生搭配营养餐。”全汉炎表示，“目标是让学生吃得一定要比家里面好。”

高考将至，全汉炎为考生提出三点建议：“第一，要确保睡眠。第二，要有适量的运动，但不要太过激烈或过量，以防受伤影响高考发挥。第三，保持健康饮食，在考前千万不能生病。”

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

2024年3月，中国香港环球国际健美联赛的赛场上，一位身着健美赛服、身材健硕的选手引起全场关注——他并非职业运动员，而是广州立白企业集团有限公司党委书记兼副总裁许晓东。刚过完53岁生日的他，以一身雕刻般的八块腹肌站上舞台，最终斩获比赛亚军。这一跨界挑战，让这位平日低调的企业高管意外“出圈”，也让他成为职场人“健身逆袭”的励志范本。

“逼自己一把” 从高管到健美选手

“健身和参加健美比赛完全是两个概念。”许晓东坦言。尽管已有十余年健身习惯，但备赛期间近乎严苛的饮食控制和训练强度远超想象。每周5-6次高强度训练、高峰甚至“一周9练”，同时连续5个月执行“干净饮食”：早餐鸡蛋牛奶麦片，午餐食堂健康餐，晚餐土豆、鸡胸肉、牛肉、青菜轮换……告别了所有高油高糖，自己之前的重口味全变了。”他笑称这是“严格的自律，肌肉都是汗水换来的。”

为何要在53岁“折腾”自

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，下班后去跑步、出差的时候去酒店的健身房——时间挤挤总会有。”

“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跑团，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要食谱！”许晓东表示，现在企业里的员工都带着要运动教程和食谱。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“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，许晓东的回应也一针见血，直戳痛点：“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”。

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师赵泳谊主任接受采访时提醒，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栗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。

这番话打破了不少人的食疗幻想。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“喝冰水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堆积，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。”她建议用陈皮水、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

夏季天热没胃口怎么办？“夏天尤其要多喝汤水，靠汤水的营养来帮助身体维持平衡。”中国烹饪大师、粤菜十大名厨徐嘉乐表示，岭南人一向重视汤水调养，汤不仅能帮助身体补充水分，还能促进食欲、调和五脏。

作为粤菜传承人，徐嘉乐呼吁大众重新认识传统食养文化，例如龟苓膏、凉茶等岭南时令食品有其营养价值：

“龟苓膏里面有十几种中草药，是祖祖辈辈流传下来的，有清热解毒、养颜护肤的作用。绿豆沙、龟苓膏都是夏天不可缺少的传统消暑食品，也可以帮助清热润燥。”

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。”徐嘉乐说，“没有幸福感的味道不会让人开心，重口味不一定是美味。”

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。他鼓励同行在传承技艺的同时，顺应营养科学的发展趋势，创新菜式，推广健康饮食。“吃得健康，才能活得健康。”

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、高血脂、高血糖甚至猝死的风险。

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。如果不愿意喝白开水，可以往水里加上一两片新鲜柠檬片或者薄荷叶，以改善口感。

道地食品

戴上“数字标签”，岭南道地食品亮相

羊城晚报记者 王沐依

烹饪指引，并配有语音朗读，便于老年人的使用。

“荔枝菌的口感脆嫩，富含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。”“白糖糕口感爽脆、清甜，妃子笑果大核小，肉质厚实，欢迎大家来品尝。”工作人员讲解着荔枝菌、高州荔枝等特点。

全国人大代表、化州市培林荔枝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”。