



### 如何减盐

高盐(钠)摄入可增加高血压、脑卒中、胃癌和全因死亡的发生风险  
成年人每天摄入食盐不应超过5克

### 巧用替代方法



烹调时应尽可能保留食材的天然味道  
通过不同味道的调节来减少对咸味的依赖  
如在烹制菜肴时放少许醋  
使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味

### 合理运用烹调方法



烹制菜肴可以等到快出锅时或关火后再加盐  
能够在保持同样咸度的情况下减少食盐用量

### 做好总量控制

在家烹饪时的用盐量不应完全按每人每天5g计算  
也应考虑成人、孩子的差别  
还有日常食用的零食、即食食品、黄酱、酱油等的食盐含量  
以及在外就餐也应该计算在内

### 注意隐形盐

鸡精、味精、蚝油等调味料含钠量较高  
某些预包装食品往往属于高盐(钠)食品  
为控制食盐摄入量最好的办法是少买高盐(钠)食品  
少吃腌制食品

### “隐形盐”重灾区

豆瓣酱、蚝油、酱油、鸡精等调味品  
火腿肠、培根、午餐肉等加工肉制品  
挂面、方便面、速冻饺子等精制主食  
薯片、油条、咸味饼干、蜜饯等零食  
香干、素鸡、腐乳等豆制品

## 注意餐桌上的“隐形刺客”

减盐减油减糖，是健康膳食的重要方面，平时应该怎么做？餐桌上有哪些“隐形刺客”容易被忽略？

### 如何减油

《中国居民膳食指南(2022)》推荐的健康成年人每日食用油摄入量限额为25~30克

### 学会选择用油



不同食用油的脂肪酸组成差异很大  
家里采购食用油时注意常换品种

### 定量巧烹饪

如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等可以减少用油量

### 少吃油炸食品

油炸食品为高脂肪高能量食品  
容易造成能量过剩

### 动物油脂和饱和脂肪酸

动物油脂富含饱和脂肪酸  
应特别注意限制加工零食和油炸香脆食品摄入  
日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总能量的10%以下

### “隐形油”重灾区

#### 沙拉酱/蛋黄酱

常用沙拉酱和蛋黄酱脂肪含量约为50%~80%，而一份沙拉通常添加2~3勺(20~30克)调味

#### 烘焙食品

食品名称含“酥”“脆”“滑”等字样，通常意味着油脂含量较高，选购时需留意食品标签

#### 坚果

常见混合坚果的脂肪含量通常超50%，20克混合坚果的脂肪含量约等于一勺油(10克)

#### 火锅蘸料

火锅常用蘸料主要成分为芝麻酱、花生酱、香油等高油脂调味品

### 如何控糖

过多摄入含糖饮料可增加儿童青少年龋齿和肥胖的发病风险  
建议每天添加糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下

- 尽量做到少喝或不喝含糖饮料，更不能饮料替代饮用水
- 少吃甜味食品：糕点、甜点、冷饮等
- 做饭炒菜少放糖
- 在外就餐更要注意控制添加糖摄入
- 要学会查看食品标签中的营养成分表  
选择碳水化合物或糖含量低的饮料  
注意隐形糖

### “隐形糖”重灾区

奶茶、果汁饮料、碳酸饮料、乳酸菌饮料等饮品  
饼干、面包、甜味薯片、巧克力等零食

番茄酱、沙拉酱、甜面酱等调味品

蛋糕、吐司、部分添加糖的杂粮包

调味酸奶、奶酪棒、含乳饮料等

三部门联合发布：

## 1年内换购新房可退还卖房个税

@浙江税务

### 1 享受时间

2026年1月1日至2027年12月31日

- 对出售自有住房并在现住房出售后**1年内**在市场重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。



### 2 享受条件

@浙江税务

- 1 纳税人出售和重新购买的住房应在**同一城市范围**内。
- 2 出售自有住房的纳税人与新购住房之间须**直接相关**，应为新购住房产权人或产权人之一。

⚠️ **同一城市范围**：同一直辖市、副省级城市、地级市(地区、州、盟)所辖全部行政区划范围。

### 3 退税额计算公式

$$\text{新购住房金额} \geq \text{现住房转让金额}$$

退税金额=现住房转让时缴纳的个人所得税

$$\text{新购住房金额} < \text{现住房转让金额}$$

退税金额=(新购住房金额÷现住房转让金额)×现住房转让时缴纳的个人所得税

- ⚠️ ● 现住房转让金额：为该房屋转让的**市场成交价格**。
- 新购住房为**新房**的：购房金额为纳税人在住房城乡建设部门网签备案的**购房合同中注明的成交价格**。
- 新购住房为**二手房**的：购房金额为**房屋的成交价格**。

@浙江税务

## 1月19日起 买错火车票 可限时免费退

据中国铁路消息，1月19日起，铁路12306平台(含网站、App等，下同)推出旅客误购限时免费退票服务：旅客通过铁路12306平台购买乘车日期为2月2日及以后的火车票时，如误购车票在购票支付成功30分钟内且在开车前4小时以上，可线上自助办理退票，铁路部门不收取退票费。

★购票人如使用电子支付购票，票款将按原渠道退还；

★如使用积分购票，将按原渠道返还积分，返还积分的有效期不变。

★同一购票人在一个自然日内限办1个订单误购免费退票业务，改签车票、预约或候补购票等不办理此业务。

★目前，铁路部门实行阶梯式退票政策，在规定免费退票时间内办理退票的，不占用误购免费退票次数。

此外，如果旅客在线下售票窗口发生误购行为，须当场提出，工作人员会及时帮助旅客换发新票。

1月19日起

## 铁路12306平台 (含网站、App等)推出 旅客误购限时免费退票服务

旅客通过铁路12306平台购买乘车日期为

**2月2日及以后**火车票时

如误购车票在**购票支付成功30分钟内**  
**且在开车前4小时以上**

购票人可线上自助办理退票  
**不收取退票费**

二月  
2

免