

# 《中国居民膳食指南

》

浙江大学华金中

- 我国居民营养与健康现状：

## “双重营养不良”

人人文库  
RENRENDOC.COM  
下载高清无水印

- 营养摄入不足与过剩同在；
- 营养缺乏病与营养相关慢性病并存。

**迫切需要调整膳食结构，应对双重营养不良！**

受卫生部委托：

2006年中国营养学会对1997年发布的《中国居民膳食指南》进行修订——经过多次论证、修改，并广泛征求相关领域专家、机构和企业的意见，形成了新时期的《中国居民膳食指南》——2007年9月由中国营养学会理事会扩大会议通过——2008年1月由卫生部颁布。

针对我国存在的营养问题及近年来与营养相关慢性病发病率的上升，中国营养学会从营养学新进展中，提出此次修订《膳食指南》的依据主要有：

- **肥胖是大多数慢性病的危险因素，防止超重（BMI>24）** 要从减少能量摄入过多和增加能量消耗两方面入手，故要控制肥肉、动物脂肪、植物油、精糖及含糖食物与饮料等钝能量食物，减少静态生活方式，增加体力活动与运动。
- **膳食纤维具有通便、降脂、降糖、降压等功能，鼓励吃富含膳食纤维的粗粮，如薯类、豆类、蔬菜、水果等，少吃精、白米面。**

- 强调每天吃奶及其制品，是解决缺钙的最有效途径（目前，我国居民的实际摄入只有推荐量的一半），利用酸奶克服乳糖不耐症状。
- 增加豆类及其制品的摄入。豆类不仅含有优质蛋白质，而且含具有保健功能的异黄酮。世界卫生组织推荐，每日摄入25克大豆黄白，有利于防止心血管病。
- 蔬菜水果除含有维生素C外，还是膳食纤维、钾、多种植物化学物质的主要来源。不仅每日要吃够一定量，而且由于保健作用的不同而不能互相代替。

- 人造黄油及素油糕点所含反式脂肪酸的作用与饱和脂肪酸相同，因而计算占总能量比时要一并计算。
- 鱼类及水产品提供低脂、高蛋白、且有的富含脂肪酸，有利于调节血脂、血压，建议有条件时常吃。
- 瘦肉除提供优质蛋白质外，还是铁和维生素的良好来源，所以不要完全禁食。
- 要有充分的饮水量，以保证体内各种代谢反应的正常进行，而且可防止血液浓缩、便秘等发生。

# 《中国居民膳食指南》 (2007)

- 一般人群膳食指南

6岁以上的正常人群

- 特定人群膳食指南

孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群

- 平衡膳食宝塔

# 一般人群膳食指南

- 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 二、多吃蔬菜水果和薯类
- 三、每天吃奶类、大豆或其制品
- 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 六、食不过量，天天运动，保持健康体重
- 七、三餐分配要合理，零食要适当
- 八、每天足量饮水，合理选择饮料
- 九、如饮酒应限量
- 十、吃新鲜卫生的食物



## 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配

### 五大类食物：

1. 谷类及薯类
2. 动物性食物
3. 豆类和坚果
4. 蔬菜、水果和菌藻类
5. 纯能量食物

广泛食用多种食物，达到平衡膳食、合理营养、促进健康的目的。

## 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配

- **坚持谷类为主，避免高能量，高脂肪和低碳水化合物膳食**

**一般成年人每天摄入250g-400g**

- **注意粗细搭配：粗粮、杂粮和全谷类食物每天最好能吃50g-100g**





## 二、多吃蔬菜水果和薯类

- 蔬菜水果：富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质，水分多、能量低  
成年人每天吃蔬菜300g-500g，最好深色蔬菜约占一半，水果200g-400g
- 薯类：富含淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，注意增加薯类的摄入



### 三、每天吃奶类、大豆或其制品

- 奶类：优质蛋白质、维生素，是膳食钙质的极好来源，每天饮奶300g或相当量的奶制品
- 高血脂和超重肥胖倾向者宜选择减脂、低脂、脱脂奶及其制品
- 大豆：重要的优质蛋白质来源，每天填入30g-50g 大豆或相当量的豆制品





## 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

- 鱼、禽类：含脂肪较低，不饱和脂肪酸含量较高
- 蛋类：含优质蛋白质，营养成分齐全
- 畜肉类：一般含脂肪较多，能量高，瘦肉中铁含量高，利用率高
- 肥肉和荤油：高能量和高脂肪

⇒适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入

⇒推荐成人每日摄入量：鱼虾类50g-100g，畜禽肉类50g-75g，蛋类25g-50g。



## 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

- 脂肪摄入过多 肥胖、高血脂、动脉粥样硬化
- 盐摄入量过高 高血压
- 建议：清淡少盐膳食
- 每人每天烹调油用量不超过25g或30g
- 食盐摄入量不超过6g，包括酱油、酱菜、酱中的食盐量。



## 六、食不过量，天天运动，保持健康体重

- 成人的健康体重：
- 体质指数 (BMI):  $18.5\text{kg/m}^2 - 23.9\text{kg/m}^2$

→ 每天进行累计相当于步行6000步以上的身体运动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动。



## 七、三餐分配要合理，零食要适当

- **早餐：6:30-8:30**

占全天总能量的**25%-30%**

- **午餐：11:30-13:00**

占全天总能量的**35%-40%**

- **晚餐：18:00-20:00**

占全天总能量的**30%-35%**

- **零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用**



## 七、三餐分配要合理，零食要适当

### 城市女性一日三餐的推荐食物摄入量(g)

[按7535kJ(1800kcal)/d计算]

食物种类	早餐	午餐	晚餐	全天
谷类	75	100	75	250
豆类	—	20	20	40
蔬菜	75	125	100	300
水果	100	50	50	200
肉类	—	25	25	50
乳类	300			300
蛋类	25			25
水产品		25	25	50
油脂类	5	10	10	25

## 七、三餐分配要合理，零食要适当

### 城市男性一日三餐的推荐食物摄入量(g)

[按9209kJ(2200kcal)/d计算]

食物种类	早餐	午餐	晚餐	全天
谷类	100	125	125	350
豆类	—	20	20	40
蔬菜	100	150	150	400
水果	100	100	100	300
肉类	—	50	25	75
乳类	300			300
蛋类	50			50
水产品		25	25	50
油脂类	5	10	10	25

## 八、每天足量饮水，合理选择饮料

- 健康成人每天需要水2500ml
- 主动饮水，最好饮用白开水
- 合理选择饮料

乳饮料和纯果汁饮料：适量作为膳食补充

含糖量高的饮料：摄入过多能量，造成体内能量过剩



## 九、如饮酒应限量

- 高度酒、白酒：含能量高，长期无节制饮用→慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，酒精性肝硬化、高血压、中风

尽可能限量饮用低度酒

成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g（相当于啤酒750ml或葡萄酒

250ml或38°白酒75ml高度白酒50ml）

成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g（相当于啤酒450ml或葡萄酒

150ml或38°白酒50ml）

孕妇和儿童青少年应忌酒。



## 十、吃新鲜卫生的食物

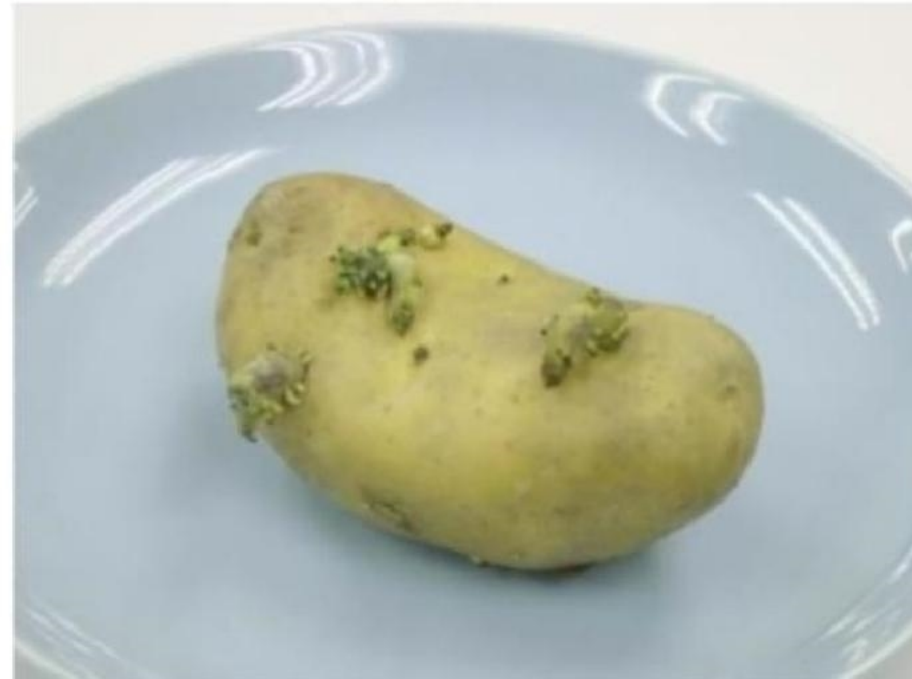
- **合理储藏食物**
- **高温加热**：杀灭食物中大部分微生物，延长保存时间；
- **冷藏温度**： $4^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ ，只适于短期贮藏
- **冻藏温度**： $-12^{\circ}\text{C} \sim -23^{\circ}\text{C}$ ，抑止微生物生长，保持食物新鲜，适于长期贮藏。
- **烹调加工过程避免交叉污染，尽量少用煎、炸、烧烤等烹调方式**





## 十、吃新鲜卫生的食物

- 含有天然毒素的动物或植物性食物：  
河豚鱼、毒蕈、含氰苷类的苦味果仁和木薯、未成熟或发芽的马铃薯、鲜黄花菜和四季豆等
- 了解鉴别此类食物和去除毒素的具体方法



# 特定人群膳食指南

## 特定人群膳食指南

特定人群：包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、青少年以及老年人。

中国孕期妇女膳食指南

中国哺乳妇女膳食指南

中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南

中国儿童青少年膳食指南

中国老年人膳食指南

# 孕前期妇女膳食指南

## 孕前期妇女膳食指南

多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸

动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类；最迟应从孕前3个月开始每日补充叶酸400，并持续至整个孕期

常吃含铁丰富的食物

动物血、肝脏、瘦肉、

黑木耳、红枣等

保证摄入加碘食盐，适当

增加海产品的摄入

戒烟、禁酒

夫妻双方有计划怀孕前的3个月6个月都应停止

吸烟、饮酒





# 孕早期妇女膳食指南

## 孕早期妇女膳食指南

膳食清淡、适口

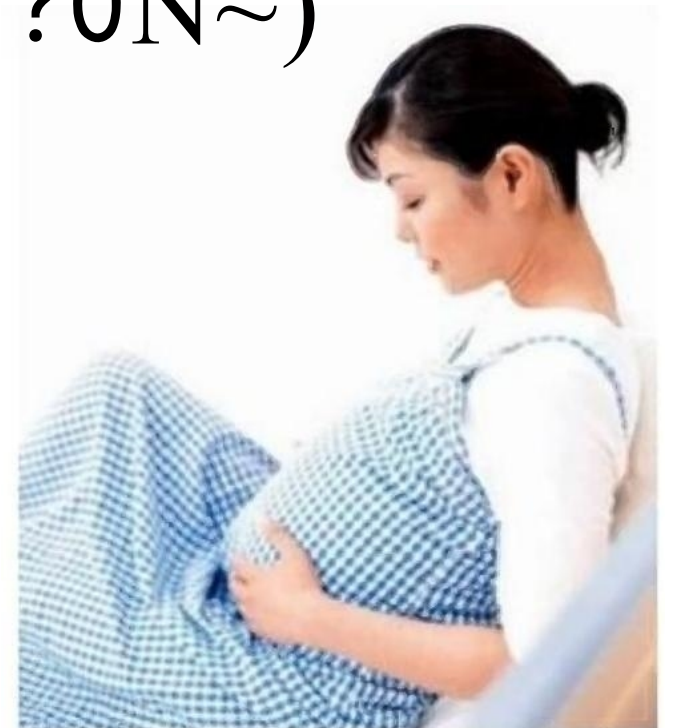
少食多餐

保证摄入足量富含碳水化合物的食物

多摄入富含碳水化合物的谷类或水果，保证每天至少摄入150g碳水化合物(约合谷类200g~)

多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸

戒烟、禁酒



# 孕中、末期妇女膳食指南

## 孕中、末期妇女膳食指南

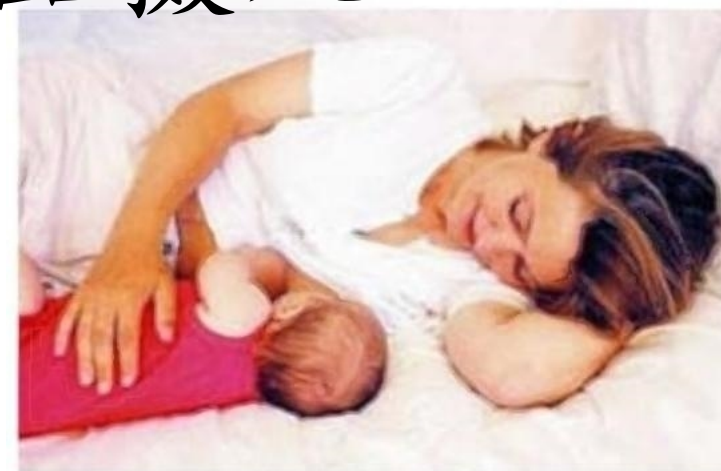
- 适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量
- 适当增加奶类的摄入
- 常吃含铁丰富的食物
- 适量身体活动，维持体重的适宜增长
- 禁烟戒酒、少吃刺激性食物



# 中国哺乳妇女膳食指南

## 中国哺乳妇女膳食指南

- 增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入
- 适当增饮奶类，多喝汤水
- 产褥期食物多样，不过量
- 忌烟酒、避免喝浓茶和咖啡
- 科学活动和锻炼，保持健康体重



# 中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南

## 婴幼儿及学龄前儿童膳食指南

- 0月-6月龄婴儿喂养指南
- 6月-12月龄婴儿喂养指南
- 1岁-3岁幼儿喂养指南
- 学龄前儿童膳食指南





# 0月-6月龄婴儿喂养指南

- 纯母乳喂养
- 产后尽早开奶，初乳营养最好
- 尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D
- 给新生儿和1月-6月龄婴儿及时补充适量维生素K
- 不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养
- 定期监测生长发育状况

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/126024042202010205>