



## 吃什么更营养, 怎么吃更健康?

### 最新版中国居民膳食指南给出参考答案

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于近日面世。

本期《健康周刊》特别奉献的新版《中国居民膳食指南》突出了规律进餐的重要性,提炼出了平衡膳食八准则,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议,希望为您的生活带来帮助。

■ 蔡富根/整理



## 《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则

膳食指南是根据营养科学原则和人体营养需要,结合当地食物生产供应情况及人群生活实践,提出的食物选择和身体活动的指导意见。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战,系统综述和荟萃分析科学证据基础上,提炼出了8条平衡膳食准则。

### 准则① 食物多样,合理搭配

坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。



平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。每天摄入谷类食物200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;薯类50~100g。

### 准则⑤ 少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25~30g。



控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

### 五大原则 帮你认识、挑选食物

中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物。

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等。

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗。

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品。

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费。

### 准则② 吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。



食不过量,保持能量平衡。

坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。

鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。减少久坐时间,每小时起来动一动。

### 准则⑥ 规律进餐,足量饮水

合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。



规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml。成年女性每天喝水1500ml。推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白开水。

### 准则③ 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。



餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。

天天吃水果,保证每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

### 准则⑦ 会烹会选,会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。



学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。在外就餐,不忘适量与平衡。

### 准则④ 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200g。



每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。

优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

### 准则⑧ 公筷分餐,杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。



讲究卫生,从分餐公筷做起。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。做可持续食物系统发展的践行者。