

中华人民共和国卫生部 通 告

卫通发[1998]第 38 号

随着我国经济的发展和居民膳食结构的改变,广大居民对合理营养、平衡膳食知识的需求也越来越高。为此,我部委托中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》、《特定人群膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》。请各地积极做好宣传工作,指导居民合理消费,并为农业部门开展种养殖业和其它部门制定政策提供依据。

特此通告

卫 生 部
一九九八年九月十四日

- 附:1、中国居民膳食指南
2、特定人群膳食指南
3、中国居民平衡膳食宝塔
4、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔简要说明

附件 1:中国居民膳食指南(见后)

附件 2:特定人群膳食指南(见后)

编者按:

随着社会经济的发展,人们的膳食结构发生了很大的变化,疾病谱也相应地发生了变化,特别是由于饮食不当引起的与营养有关的疾病,如心脑血管疾病、癌症、糖尿病等。

由于人们不注重食物的搭配,饮食不合理,造成某些主要慢性疾病的上升,是世界各国都面临的一个难题。为此,首先是美国的有关专家提出合理膳食,为人们提供有指导作用的膳食指南,制定了膳食金字塔。我国自改革开放以来,粮食的消费量在 80 年代中期出现了平台,但动物性食物和食油的消费量上升,加之社会经济、生活条件的改善,我国的疾病谱也由解放初期的以传染病为主转变为以非传染病为主,因心、脑血管疾病、癌症为原因的死亡已占疾病死亡的前三位。为此中国营养学会于 1989 年 10 月 24 日常务理事会通过了《我国的膳食指南》一文,提出了“食物要多样、饥饱要适当、油脂要适量、粗细要搭配、食盐要限量、甜食要少吃,饮酒要节制、三餐要合理”等 8 条建议,以求减少与膳食有关的疾病的发生。

1992 年 12 月 5 日我国派出以卫生部部长陈敏章为首的代表团参加了世界卫生组织和联合国粮农组织联合举办的首次国际营养会议。陈敏章部长代表我国签署了《世界营养宣言》,并对《世界营养宣言》和《世界营养行动计划》两个文件作出承诺。1993 年国务院批示以卫生部牵头组织有关部委制定中国营养改善行动计划,使得平衡营养,促进健康的行动由民间行为转变为政府行为,这是我国政府解决全民健康问题的一个重大起步。1997 年 12 月 5 日国务院以办公厅文件的形式印发了《中国营养改善行动计划》,为改善营养提出了具体的目标、方针政策、措施、组织领导等问题,《中国营养改善行动计划》涉及与食物有关的各个方面,对营养工作提出了新的要求。1998 年 9 月 14 日卫生部以部通告的形式发布了《中国居民膳食指南》、《特定人群膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》。平衡膳食、合理营养以政府文件的形式下达并作为政府有计划推行的行动都是第一次,对提高全民族身体素质具有重要的意义。

《中国居民膳食指南》、《特定人群膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》是根据我国解放以来的三次的营养大调查,结合我国人民的生理需要,长期以来的饮食习惯以及科学的原理,由卫生部委托中国营养学会制定的。《中国居民膳食指南》是中国营养学会在《我国的膳食指南》的基础上修订而成的,并对其中的几条进行了

重要的修改,如第 2、3、4、6、8 条。修改时根据我国经济的发展,人民生活水平的提高,去掉了“饥饿要适当、油脂要适量、粗细要搭配、甜食要少吃、三餐要合理”等,增加了“多吃蔬菜、水果和薯类,常吃奶类、豆类或其制品,食量与体力活动要平衡,保持适宜体重,吃清洁卫生、不变质的食物”等,并对其他条进行了补充,使食品的营养与卫生在《中国居民膳食指南》中都得以体现,经过修改后的《指南》更具有科学性。以上三个文件在制定时也注意尊重、保持了中华民族的传统习惯,特别是《中国居民平衡膳食宝塔》更具有我国的特色。

平衡膳食,合理营养的提出,对指导我国人民保持好的饮食传统,建立科学的饮食习惯,具有长远的意义,相信我国人民一定会通过这一行动,达到促进健康,减少营养性疾病,提高身体素质的目标。

这次《中国居民膳食指南》分标准本和简要本两种,简要本是在标准本的基础上精简而成的,为了使材料充实、完整,我们在文件的编辑中选择了标准本,特此说明。

中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

中国营养学会

1. 前言 2. 中国居民膳食指南 3. 特定人群膳食指南 4. 中国居民平衡膳食宝塔

前 言

《中国居民膳食指南》是根据营养学原则,结合国情制定的,是教育人民群众采用平衡膳食,以摄取合理营养促进健康的指导性意见。中国营养学会与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所组成了《中国居民膳食指南》专家委员会,对中国营养学会于 1989 年建议的《我国的膳食指南》进行了修改,制定了《中国居民膳食指南》及其说明,并于 1997 年 4 月由中国营养学会常务理事会通过,正式公布。

这一《指南》是以科学研究的成果为根据,针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的,具有普遍指导意义。专家委员会鉴于特定人群对膳食营养的特殊需要,又提出了《特定人群膳食指南》,作为《中国居民膳食指南》的补充。

为了帮助消费者在日常生活中实践《中国居民膳食指南》,专家委员会进一步提出了食物定量指导方案,并以宝塔图形表示。它直观地告诉居民食物分类的概念及每天各类食物的合理摄入范围,也就是说它告诉消费者每日应吃食物的种类及相应的数量,对合理调配平衡膳食进行具体指导,故称之为《中国居民平衡膳食宝塔》。

合理营养是健康的物质基础,而平衡膳食是合理营养的唯一途径。根据膳食指南的原则并参照平衡膳食宝塔的搭配来安排日常饮食是通往健康的光明之路。

中国居民膳食指南

——平衡膳食、合理营养、促进健康

(1997 年 4 月 10 日中国营养学会常务理事会通过)

一 食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类:

第一类为谷类及薯类:谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

第二类为动物性食物:包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

第三类为豆类及其制品:包括大豆及其他干豆类,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。