

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。