

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。

第四类为蔬菜水果类:包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物:包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展,生活改善,人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果,在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高,而膳食纤维过低,对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精,否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

二 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多,包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等,不同品种所含营养成分不尽相同,甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果,它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜,但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质。我国居民近 10 年来吃薯类较少,应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食,对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重要的作用。

三 常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多,这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明,给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度,从而延缓其发生骨质疏松的年龄;给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。因此,应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品,含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸,钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响,应大力提倡豆类,特别是大豆及其制品的生产和消费。

四 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好,鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富,还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高,对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够,应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多,吃谷类和蔬菜不足,这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,并是某些慢性病的危险因素,应当少吃。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食,猪肉脂肪含量高,应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高,脂肪较低,产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物,适当减少猪肉的消费比例。

五 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量,体力活动消耗能量。如果进食量大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重,久之发胖;相反若食量不足,劳动或运动量过大,可由于能量不足引起消瘦,造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。

脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼,开展适宜的运动,如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入,以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现,可造成抵抗力下降,易患某些疾病,如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能,保持良好的生理状态,提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

六 吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康,即不要太油腻,不要太咸,不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。目前,城市居民油脂的摄入量越来越高,这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多,平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病呈正相关,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品,及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

七 如饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高,不含其它营养素。无节制地饮酒,会使食欲下降,食物摄入减少,以致发生多种营养素缺乏,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险,并可导致事故及暴力的增加,对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒,若饮酒可少量饮用低度酒,青少年不应饮酒。

八 吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好,没有泥污、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物,严把病从口入关。进餐要注意卫生条件,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。

特定人群膳食指南

一 婴儿

1 鼓励母乳喂养

2 母乳喂养4个月后逐步添加辅助食品

婴儿是指从出生至一周岁的孩子,这段时期是生长发育最快的一年,一年内体重的增加为出生时的两倍,因此需要在营养上满足其快速生长发育的需求。

母乳是婴儿唯一理想的均衡食物,而且独具免疫物质,有利于婴儿的正常生长发育。母乳喂养也有利于母子双方的亲近和身心健康。提倡、保护和支持母乳喂养是全社会的责任。希望80%以上的婴儿获得母乳喂养至少在4个月以上,最好维持一年。

对于患先天性疾病,或母亲因病不能授乳的情况下,应为婴儿选择合适的、各种营养素齐全的、经卫生部门许可出售的配方奶制品或其他同类制品,并根据产品使用说明喂养。

早在孕期就应做好哺乳的准备,做好乳房的保健,注意营养,保证乳房的正常发育。产后应尽早开奶,母婴同室,保持喂哺。母乳一般可满足婴儿出生后4~6个月的营养需求,但为确保婴儿发育的需要与预防佝偻病的发生,应在出生一个月后,在哺乳的同时,补充安全量的维生素A及D(或鱼肝油),但应避免过多。

在母乳喂哺4~6个月至一岁断奶之间,是一个长达6~8个月的断奶过渡期。此时应在坚持母乳喂哺的条件下,有步骤地补充为婴儿所接受的辅助食品,以满足其发育需求,保证婴儿的营养,顺利地进入幼儿阶段。过早或过迟补充辅助食品都会影响婴儿发育,但任何辅助食物均应在优先充分喂哺母乳的前提下供给。

补充断奶过渡食物,应该由少量开始到适量,还应由一种到多种试用,密切注意婴儿食后的反应,并注意食物与食具的清洁卫生。在通常的情况下,婴儿有可能对一些食物产生过敏反应或不耐受反应,例如皮疹、腹泻等。因此每开始供给孩子一种食物,都应从很少量开始,观察3天以上,然后才增加份量,或试用另一种食物。辅助食物往往从谷类,尤以大米、面粉的糊或汤开始,以后逐步添加菜泥、果泥、奶及奶制品、蛋黄、肝末及极碎的肉泥等。这些食物应该加入适量的食用油,但不必加入食盐。

二 幼儿与学龄前儿童

1 每日饮奶

2 养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯

1~2 岁的幼儿需要特别呵护。孩子的身体发育迅速,需要吸取许多营养物质,但是他们的胃肠还不够成熟,消化力不强,例如胃的容量只有 250 毫升左右,牙齿也正在长,咀嚼能力有限,故应增加餐次,供给富有营养的食物,食物的加工要细又不占太多空间。每日供给奶或相应的奶制品不少于 350 毫升,也注意供给蛋和蛋制品、半肥瘦的禽畜肉、肝类、加工好的豆类以及切细的蔬菜类。有条件的地方,每周给孩子吃一些动物血和海产品类食物。要引导和教育孩子自己进食,每日 4~5 餐,进餐应该有规律。吃饭时应培养孩子集中精神进食,暂停其他活动。应让孩子每日有一定的户外活动。

3~5 岁的孩子有的进入幼儿园,他们活动能力也要大一些,除了上面照料幼儿的原则外,食物的份量要增加,并且逐步让孩子进食一些粗粮类食物,引导孩子有良好而又卫生的饮食习惯。一部分餐次可以零食的方式提供,例如在午睡后,可以食用少量有营养的食物或汤水。

应该定时测量孩子的身高和体重,并做记录,以了解孩子发育的进度,并注意孩子的血色素是否正常。应该避免在幼年出现过胖,如果有这种倾向,可能是因为偏食含脂肪过多的食物,或是运动过少,应在指导下做适当的调整,着重在改变不合适的饮食行为。

成人食物和儿童食物是有区别的,例如酒类绝不是孩子的食物,成人认为可用的“补品”,也不宜列入孩子的食谱。平衡膳食就是对孩子有益的滋补食物。

在有条件的地方,可以让孩子和小朋友共同进食,以相互促进食欲。

三 学龄儿童

1 保证吃好早餐

2 少吃零食,饮用清淡饮料,控制食糖摄入

3 重视户外活动

学龄儿童指的是 6~12 岁进入小学阶段的孩子。他们独立活动的的能力逐步加强,而且可以接受成人的大部分饮食。这一部分孩子,在饮食上,往往被家长误看作大人,其实他们仍应得到多方面的关心和呵护。

一般情况下,孩子应合理食用各类食物,取得平衡膳食,男孩子的食量不低于父亲,女孩子不低于母亲。应该让孩子吃饱 and 吃好每天的三顿饭,尤应把早餐吃好,食量宜相当于全日量的三分之一。孩子每年的体重约增加 2~2.5 千克,身高每年可增高 4~7.5 厘米。身高在这一阶段的后期增长快些,故往往直觉地认为他们的身体是瘦长型的。少数孩子饮量大而运动量少,故应调节饮食和重视户外活动以避免发胖。

《中国居民膳食指南》中,除了不应该饮用酒精饮料外,其余原则也适用于这些孩子。要引导孩子吃粗细搭配的多种食物,但富含蛋白质的食物如鱼、禽、蛋、肉应该丰富些,奶类及豆类应该充足些,并应避免偏食、挑食等不良习惯。

应该引导孩子饮用清淡而充足的饮料,控制含糖饮料和糖果的摄入,养成少吃零食的习惯。吃过多的糖果和甜食易引起龋齿,应注意防止并重视口腔卫生和牙齿的保健。

四 青少年

1 多吃谷类,供给充足的能量

2 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入

3 参加体力活动,避免盲目节食

12 岁是青春期开始,随之出现第二个生长高峰,身高每年可增加 5~7 厘米;个别的可达 10~12 厘米;体重年增长 4~5 千克,个别可达 8~10 千克。此时不但生长快,而且第二性征逐步出现,加之活动量大,学习负担重,其对能量和营养素的需求都超过成年人。

谷类是我国膳食中主要的能量和蛋白质的来源,青少年能量需要量大,每日约需 400~500 克,可因活动量的大小有所不同。蛋白质是组成器官增长及调节生长发育和性成熟的各种激素的原料。蛋白质摄入不足会影响青少年的生长发育。青少年每日摄入的蛋白质应有一半以上为优质蛋白质,为此膳食中应含有充足的

动物性和大豆类食物。

钙是建造骨骼的重要成分,青少年正值生长旺盛时期,骨骼发育迅速,需要摄入充足的钙。据 1992 年全国营养调查资料表明,我国中小学生钙的摄入量普遍不足,还不到推荐供给量的一半,为此青少年应每日摄入一定量奶类和豆类食品,以补充钙的不足。中小学生中缺铁性贫血也较普遍,有些青少年的膳食应增加维生素 C 的摄入以促进铁的吸收。青春发育期的女孩应时常吃些海产品以增加碘的摄入。

近年来,我国有些城市小学生肥胖发生率逐年增长,已达 5%~10%。其主要原因是摄入的能量超过消耗,多余的能量在体内转变为脂肪而导致肥胖。青少年尤其是女孩往往为了减肥盲目节食,引起体内新陈代谢紊乱,抵抗力下降,严重者可出现低血钾、低血糖、易患传染病,甚至由于厌食导致死亡。正确的减肥办法是合理控制饮食,少吃高能量的食物如肥肉、糖果和油炸食品等,同时应增加体力活动,使能量的摄入和消耗达到平衡,以保持适宜的体重。

五 孕妇

- 1 自妊娠第 4 个月起,保证充足的能量
- 2 妊娠后期保持体重的正常增长
- 3 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

妊娠是一个复杂的生理过程,孕妇在妊娠期间需进行一系列生理调整,以适应胎儿在体内的生长发育和本身的生理变化。妊娠分为三期,每三个月为一期。怀孕头三个月为第一期,是胚胎发育的初期,此时孕妇体重增长较慢,故所需营养与非孕时近似。至第二期即第 4 个月起体重增长迅速,母体开始贮存脂肪及部分蛋白质,此时胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。第二期增加体重约 4~5 千克,第三期约增加 5 千克,总体重增加约 12 千克。为此,在怀孕第 4 个月起必须增加能量和各种营养素,以满足合成代谢的需要。我国推荐膳食营养素供给量中规定孕中期能量每日增加 200 千卡,蛋白质 4~6 个月时增加 15 克,7~9 个月时增加 25 克,钙增加至 1500 毫克,铁增加至 28 毫克,其他营养素如碘、锌、维生素 A、D、E、B₁、B₂、C 等也都相应增加。膳食中应增加鱼、肉、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物,含钙丰富的奶类食物,含无机盐和维生素丰富的蔬菜、水果等。蔬菜、水果还富含膳食纤维,可促进肠蠕动,防止孕妇便秘。孕妇应以正常妊娠体重增长的规律合理调整膳食,并要做些有益的体力活动。孕期营养低下使孕妇机体组织器官增长缓慢,营养物质贮存不良,胎儿的生长发育延缓,早产儿发生率增高。但孕妇体重增长过度、营养过剩对母亲和胎儿也不利,一则易出现巨大儿,增加难产的危险性;二则孕妇体内可能有大量水贮留和易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征。

六 乳母

- 1 保证供给充足的能量
- 2 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入

乳母每天约分泌 600~800 毫升的乳汁来喂养孩子,当营养供应不足时,即会破坏本身的组织来满足婴儿对乳汁的需要,所以为了保护母亲的分泌乳汁的需要,必须供给乳母充足的营养。

乳母在妊娠期所增长的体重中约有 4 千克为脂肪,这些孕期贮存的脂肪可在哺乳期被消耗以提供能量。以哺乳期为 6 个月,则每日由贮存的脂肪提供的能量为 200 千卡。我国推荐膳食营养素供给量建议乳母能量每日增加 800 千卡,故每日还需从膳食中补充 600 千卡。

800 毫升乳汁约含蛋白质 10 克,母体膳食蛋白质转变为乳汁蛋白质的有效率为 70%,因此,我国推荐膳食营养素供给量建议乳母膳食蛋白质每日应增加 25 克。

人乳的钙含量比较稳定,乳母每日通过乳汁分泌的钙近 300 毫克。当膳食摄入钙不足时,为了维持乳汁中钙含量的恒定,就要动员母体骨骼中的钙,所以乳母应增加钙的摄入量。我国推荐膳食营养素供给量建议乳母钙摄入量每日为 1500 毫克。钙的最好来源为牛奶,乳母每日若能饮用牛奶 500 毫升,则可从中得到 570 毫克钙。

此外,乳母应多吃些动物性食物和大豆制品以供给优质蛋白质,同时应多吃些水产品。海鱼脂肪富含二十二碳六烯酸(DHA),牡蛎富含锌,海带、紫菜富含碘。乳母多吃些海产品对婴儿的生长发育有益。

七 老年

- 1 食物要粗细搭配,易于消化
- 2 积极参加适度体力活动,保持能量平衡

随着年龄的增加,人体各种器官的生理功能都会有不同程度的减退,尤其是消化和代谢功能,直接影响人体的营养状况,如牙齿脱落、消化液分泌减少、胃肠道蠕动缓慢,使机体对营养成分吸收利用下降。故老年人必须从膳食中获得足够的各种营养素,尤其是微量营养素。

老年人胃肠功能减退,应选择易消化的食物,以利于吸收利用。但食物不宜过精,应强调粗细搭配。一方面主食中应有粗粮细粮搭配,粗粮如燕麦、玉米所含膳食纤维较大米、小麦为多;另一方面食物加工不宜过精,谷类加工过精会使大量膳食纤维丢失,并将谷粒胚乳中含有的维生素和矿物质丢失。

膳食纤维能增加肠蠕动,起到预防老年性便秘的作用。膳食纤维还能改善肠道菌群,使食物容易被消化吸收。近年的研究还说明膳食纤维尤其是可溶性纤维对血糖、血脂代谢都起着改善作用,这些功能对老年人特别有益。随着年龄的增长,非传染性慢性病如心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率明显增加,膳食纤维还有利于这些疾病的预防。

胚乳中含有的维生素E是抗氧化维生素,在人体抗氧化功能中起着重要的作用。老年人抗氧化能力下降,使非传染性慢性病的危险增加,故从膳食中摄入足够量抗氧化营养素十分重要。另外某些微量元素,如锌、铬对维持正常糖代谢有重要作用。

老年人基础代谢下降,从老年前期开始就容易发生超重或肥胖。肥胖将会增加非传染性慢性病的危险,故老年人要积极参加适宜的体力活动或运动,如走路、太极拳等,以改善其各种生理功能。但因老年人血管弹性减低,血流阻力增加,心脑血管功能减退,故活动不宜过量,否则超过心脑血管承受能力,反使功能受损,增加该类疾病的危险。因此老年人应特别重视合理调整进食量和体力活动的平衡关系,把体重维持在适宜范围内。

中国居民平衡膳食宝塔

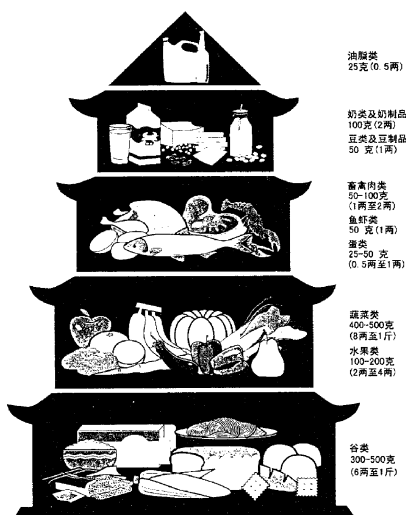
中国居民平衡膳食宝塔是根据中国居民膳食指南结合中国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量,并以直观的宝塔形式表现出来,便于群众理解和在日常生活中实行。

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。它所建议的食物量,特别是奶类和豆类食物的量可能与大多数人当前的实际膳食还有一定距离,对某些贫困地区来讲可能距离还很远,但为了改善中国居民的膳食营养状况,这是不可缺的。应把它看作是一个奋斗目标,努力争取,逐步达到。

平衡膳食宝塔说明

一、平衡膳食宝塔共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。

宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类食物位居底层,每人每天应吃300~500克;蔬菜和水果占据第二层,每天应吃400~500克和100~200克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应吃125~200克(鱼虾类50克,畜、禽肉50~100克,蛋类25~50克);奶类和豆类食物合占第四层,每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。第五层塔尖是油脂类,每天不超过25克。



宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多,少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险,尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。食盐和饮酒的问题在《中国居民膳食指南》中已有说明。

二、宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的,所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

1. 谷类 谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等等的总和。它们是膳食中能量的主要来源,在农村中也往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好,特别是以玉米或高粱为主要食物时,应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。

2. 蔬菜和水果 蔬菜和水果经常放在一起,因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究是两类食物,各有优势,不能完全相互替代。尤其是儿童,不可只吃水果不吃蔬菜。蔬菜、水果的重量按市售鲜重计算。

一般说来,红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄水果含营养素比较丰富,所以应多选用深色蔬菜和水果。

3. 鱼肉蛋 鱼、肉、蛋归为一类,主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此间也有明显区别。

鱼、虾及其他水产品含脂肪很低,有条件可以多吃一些。这类食物的重量是按购买时的鲜重计算。肉类包含畜肉、禽肉及内脏,重量是按屠宰清洗后的重量来计算。这类食物尤其是猪肉含脂肪较高,所以生活富裕时不应吃过肉类。蛋类含胆固醇相当高,一般每天不超过一个为好。

4. 奶类和豆类食物 奶类及奶制品当前主要包含鲜牛奶和奶粉。宝塔建议的 100 克按蛋白质和钙的含量来折合约相当于鲜奶 200 克或奶粉 28 克。中国居民膳食中普遍缺钙,奶类应是首选补钙食物,很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃道不适,可以试用酸奶或其他奶制品。豆类及豆制品包括许多品种,宝塔建议的 50 克是个平均值,根据其提供的蛋白质可折合为大豆 40 克或豆腐干 80 克等。

平衡膳食宝塔的应用

一、确定你自己的食物需要

表 1 平衡膳食宝塔建议不同能量膳食的各类食物参考摄入量(克/日)

食物	低能量 (约 1800 千卡)	中等能量 (约 2400 千卡)	高能量 (约 2800 千卡)
谷类	300	400	500
蔬菜	400	450	500
水果	100	150	200
肉、禽	50	75	100
蛋类	25	40	50
鱼虾	50	50	50
豆类及豆制品	50	50	50
奶类及奶制品	100	100	100
油脂	25	25	25

宝塔建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人,应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。年青人、劳动强度大的人需要能量高,应适当多吃些主食;年老、活动少的人需要能量少,可少吃些主食。表 1 列出了三个能量水平各类食物的参考摄入量。

从事轻微体力劳动的成年男子如办公室职员等,可参照中等能量(2 400 千卡)膳食来安排自己的进食量;从事中等强度体力劳动者如钳工、卡车司机和一般农田劳动者可参照高能量(2 800 千卡)膳食进行安排;不参加劳动的老年人可参照低能量(1 800 千卡)膳食来安排。女性一般比男性的食量小,因为女性体重较低

及身体构成与男性不同。女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性低 200 千卡或更多些。一般说来人们的进食量可自动调节,当一个人的食欲得到满足时,他对能量的需要也就会得到满足。

平衡膳食宝塔建议的各种食物摄入量是一个平均值和比例。每日膳食中应当包含宝塔中的各类食物,各类食物的比例也应基本与膳食宝塔一致。日常生活无需每天都样样照着“宝塔”推荐量吃。例如烧鱼比较麻烦就不一定每天都吃 50 克鱼,可以改成每周吃 2~3 次鱼、每次 150~200 克较为切实可行。实际上平日喜吃鱼的多吃些鱼、愿吃鸡的多吃些鸡都无妨碍,重要的是要经常遵循宝塔各层各类食物的大体比例。

二、同类互换,调配丰富多彩的膳食

人们吃多种多样的食物不仅是为了获得均衡的营养,也是为了使饮食更加丰富多彩以满足人们的口味享受。假如人们每天都吃同样的 50 克肉、40 克豆,难免久食生厌,那么合理营养也就无从谈起了。宝塔包含的每一类食物中都有许多的品种,虽然每种食物都与另一种不完全相同,但同一类中各种食物所含营养成分往往大体上近似,在膳食中可以互相替换。

应用平衡膳食宝塔应当把报导营养与美味结合起来,按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换,馒头可以和相应的面条、烙饼、面包等互换;大豆可与相当量的豆制品或杂豆类互换;瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换;鱼可与虾、蟹等水产品互换;牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉和奶酪等互换。

表 2 谷类食物互换表(相当于 100 克米、面的谷物食物)¹

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
大米、糯米、小米	100	烧饼	140
富强粉、标准粉	100	烙饼	150
玉米面、玉米糝	100	馒头、花卷	160
挂面	100	窝头	140
面条(切面)	120	鲜玉米 ² (市品)	750~800
面包	120~140	饼干	100

- 1. 薯类包括红薯、马铃薯等可替代部分粮食,约 500 克相当于 100 克谷类
- 2. 一个中等大小的鲜老玉米约重 200 克

表 3 豆类食物互换表(想当于 40 克大豆的豆类食物)

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
大豆(黄豆)	40	豆腐干、薰干、豆腐泡	80
腐竹	35	素肝尖、素鸡、素火腿	80
豆粉	40	素什锦	100
青豆、黑豆	40	北豆腐	120~160
膨化豆粕(大豆蛋白)	40	南豆腐	200~240
蚕豆(炸、烤)	50	内酯豆腐(盒装)	280
五香豆豉、千张	60	豆奶、酸豆奶	600~640
豆腐丝(油)			
豌豆、绿豆、芸豆	65	豆浆	640~800
豇豆、红小豆	70		

多种多样就是选用品种、形态、颜色、口感多样的食物,变换烹调方法。例如每日吃 50 克豆类及豆制品,掌握了同类互换多种多样的原则就可以变换出数十种吃法。可以全量互换,全换成相当量的豆浆或薰干,今天喝豆浆、明天吃薰干;也可以分量互换如 1/3 换豆浆,1/3 换腐竹、1/3 换豆腐,早餐喝豆浆、中餐吃凉拌腐竹、晚餐再喝碗酸辣豆腐汤。表 2、表 3、表 4 和表 5 分别列举了几类常见食物的互换表供参考。

表 4 乳类食物互换表(相当于 100 克鲜牛奶的乳类食物)

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
鲜牛奶	100	酸奶	100
速溶全脂奶粉	13 ~ 15	奶酪	12
速溶脱脂奶粉	13 ~ 15	奶片	25
蒸发淡奶	50	乳饮料	300
炼乳(罐头、甜)	40		

表 5 肉类互换表(相当于 100 克生肉的肉类食物)

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
瘦猪肉	100	瘦牛肉	100	鸭肉	100
猪肉松	50	酱牛肉	65	酱鸭	100
叉烧肉	80	牛肉干	45	盐水鸭	110
香肠	85	瘦羊肉	100	酱羊肉	80
大腊肠	160	蛋青肠	160	兔肉	100
大肉肠	170	小红肠	170	鸡肉	100
小泥肠	180	鸡翅	160		
猪排骨	160 ~ 170	白条鸡	150		

三、要合理分配三餐食量

我国多数地区居民习惯于一天吃三餐。三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配,一般早、晚餐各占 30 %,午餐占 40 %为宜,特殊情况可适当调整。通常上午的工作学习都比较紧张,营养不足会影响学习工作效率,所以早餐应当是正正经经的一顿饭。早餐除主食外至少应包括奶、豆、蛋、肉中的一种,并搭配适量蔬菜或水果。

四、要因地制宜充分利用当地资源

我国幅员辽阔,各地的饮食习惯及物产不尽相同,只有因地制宜充分利用当地资源才能有效地应用平衡膳食宝塔。例如牧区奶类资源丰富,可适当提高奶类摄入量;渔区可适当提高鱼及其他水产品摄入量;农村山区则可利用山羊奶以及花生、瓜子、核桃、榛子等资源。在某些情况下,由于地域、经济或物产所限无法采用同类互换时,也可以暂用豆类替代乳类、肉类;或用蛋类替代鱼、肉;不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等干坚果替代肉、鱼、奶等动物性食物。

五、要养成习惯,长期坚持

膳食对健康的影响是长期的结果。应用平衡膳食宝塔需要自幼养成习惯,并坚持不懈,才能充分体现其对健康的重大促进作用。