

DIETARY GUIDELINES FOR CHINESE RESIDENTS



中国居民 膳食指南

百姓版



中国营养学会 编著 葛可佑 主编

精编版
膳食指南
大字本

中华人民共和国卫生部唯一公告推广的营养书
卫生部部长陈竺作序推荐

中国权威营养专家的集体献礼

中国人最需要的科学健康膳食信息

中国首席营养科学家葛可佑主编



人民出版社

DIETARY GUIDELINES FOR CHINESE RESIDENTS

中国居民 膳食指南

百姓版



中国营养学会 编著 葛可佑 主编



人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国居民膳食指南: 百姓版/葛可佑 主编; 中国营养学会 编著. —北京: 人民出版社, 2011
ISBN 978-7-01-009884-5

I. ①中… II. ①葛… ②中… III. ①居民—膳食—膳食营养—中国—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080967 号

中国居民膳食指南百姓版

编 著: 中国营养学会

主 编: 葛可佑

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 人民出版社

发 行: 人民出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 680 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 6.75

字 数: 62 千字

书 号: ISBN 978-7-01-009884-5

定 价: 20.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

中华人民共和国卫生部

公 告

2008 年 第 1 号

随着社会经济的快速发展，居民的膳食结构及生活方式发生了重要变化。为了提高居民的健康意识，向居民提供最基本、科学的健康膳食信息，倡导合理膳食和适度身体活动的健康生活方式，我部委托中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》（2007）（以下简称《指南》）和《中国居民平衡膳食宝塔》（2007）。该版《指南》是在《中国居民膳食指南》（1997）的基础上修改完成，以科学证据为基础，紧密联系我国居民膳食营养的实际，提出了10条基本原则，对各年龄段的居民都具有指导意义。

现将《指南》予以公布，为居民合理膳食和开展身体活动提供参考依据。

特此公告。



分送：各省、自治区、直辖市卫生局，新疆生产建设兵团卫生局。

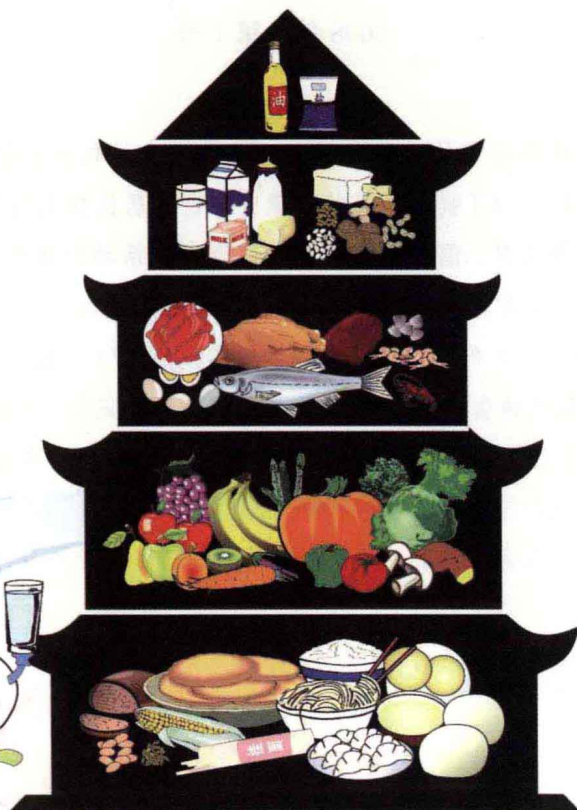
卫生部办公厅

2008年1月4日印发

中国居民平衡膳食宝塔 (2007)



身体活动6000步



油 25 ~ 30 克
盐 6 克

奶类及奶制品
300 克
大豆类及坚果
30 ~ 50 克

畜禽肉类
50 ~ 75 克
鱼虾类
75 ~ 100 克
蛋类
25 ~ 50 克

蔬菜类
300 ~ 500 克
水果类
200 ~ 400 克

谷类薯类及杂豆
250 ~ 400 克

水 1200 毫升

中国营养学会

中国居民膳食指南

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

修订《中国居民膳食指南》专家委员会

主任委员：葛可佑

副主任委员：杨晓光 程义勇

委员：（以姓名拼音为序）

常翠青 陈春明 陈孝曙 顾景范 郭俊生 何志谦

黄承钰 孔灵芝 李珏声 李可基 李淑媛 柳启沛

马冠生 梅方权 苏宜香 孙建琴 徐筠 杨月欣

荫士安 翟凤英 张丁 赵法伋

秘书组：李珏声 赖建强 何宇纳 贾健斌 何梅 赵彤

赵丽云 常朝辉 田园

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。因此，努力提高全民族的营养水平和健康素质既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力竞争的核心指标。

近年来，我国社会经济快速发展，居民的膳食状况明显改善，城乡儿童青少年平均身高增加，营养不良患病率下降，但在贫困农村，仍存在着营养不足的问题。同时我国居民膳食结构及生活方式也发生了重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，对中国营养学会 1997 年版的《中国居民膳食指南》进行了修改，制定了《中国居民膳食指南》（2007）。

新的《中国居民膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。

随着社会经济发展，我国城市化速度将逐步加快，人口老龄化也将日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。今后 10 ~ 20 年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预，会事半功倍。否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。我们要坚持以人为本的科学发展

观，从事关民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动，也希望全社会广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，采取综合措施，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

卫生部部长：

二〇〇七年十二月

百姓版前言

《中国居民膳食指南》(2007)由卫生部发布以来受到政府部门、社会各界和传播媒体的重视,也受到广大读者的热情欢迎。经过两年多的宣传推广,为传播膳食营养知识,引导居民科学饮食发挥了积极作用。

《中国居民膳食指南》(2007),包括了一般人群和特定人群的饮食指导,篇幅较大,论述问题比较注重科学依据,有的读者反映感觉它过于厚重,读起来有些吃力。因此2010年我们又编写了《中国居民膳食指南精编版》,给读者提供一个更精炼、更通俗和更实用的读本。

“精编版”是以《中国居民膳食指南》(2007)为蓝本,遵循正确、通俗和实用的原则,提炼原著中的精华部分改写而成,包含“一般人群膳食指南”和“平衡膳食宝塔”两个部分。“一般人群膳食指南”的10条没有变化,但各条【说明】部分的小标题和内容都有很多变动,尽量明确告诉读者什么是对的,怎样做是对的,删除了原来有的一些理论说明和科研数据。“平衡膳食宝塔”部分有所扩充,增加了一些说明的内容,还增加了两个根据“平衡膳食宝塔”的建议安排好家庭饮食的具体例子,以便读者参考。

“精编版”发行后得到社会各界的积极关注,受到广大读者的热烈欢迎。读者反映这是为老百姓写的书,是老百姓真正需要的书,干脆叫做“百姓版”更能表现它的特质。

我们感到“百姓版”是广大读者的呼声,是对我们的信任和鼓励。所以决定出版这本《中国居民膳食指南百姓版》。“百姓版”和“精编版”

的内容相同，只是加大了字号，增加了页数，令读者尤其是中老年读者读起来更容易，更舒适。

本书的编写者有葛可佑、杨晓光、程义勇、李珏声、常翠青、贾健斌和贾梅等。李耕华协助做了文字整理和插图采集等方面的工作。

雀巢（中国）有限公司独家资助了“百姓版”的编写，特此致谢！

2011年3月

前 言

《中国居民膳食指南》(2007)是根据营养学原理,紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况制定的,是指导广大居民实践平衡膳食,获得合理营养的科学文件。其目的是帮助我国居民合理选择食物,并进行适量的身体活动,以改善人们的营养和健康状况,减少或预防慢性疾病的发生,提高国民的健康素质。受卫生部委托,2006年中国营养学会组织了修订《中国居民膳食指南》专家委员会,对中国营养学会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《中国居民膳食指南》(2007),于2007年9月由中国营养学会理事会扩大会议通过。

近十年来,我国城乡居民的膳食状况明显改善,儿童青少年平均身高、体重增加,营养不良患病率下降;另一方面,部分人群膳食结构不合理及身体活动减少,引起某些慢性疾病,如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症等患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。此外,在一些贫困地区,仍然存在营养缺乏的问题。专家委员会依据中国居民膳食和营养摄入情况,以及存在的突出问题,结合营养需要和食物成分的新知识,

对 1997 年《中国居民膳食指南》进行了全面修订。

《中国居民膳食指南》(2007)由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。一般人群膳食指南共有 10 条,适合于 6 岁以上的正常人群。在每个条目下设有提要 and 说明,有的条目还附有参考资料。提要是对条目中心内容进行阐述;说明是对条目涉及的有关名词、概念以及常见问题进行科学的解释。和 1997 年膳食指南的条目比较,新指南增加了每天足量饮水,合理选择饮料,强调了加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。

特定人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的。特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群。其中 6 岁以上各特定人群的膳食指南是在一般人群膳食指南 10 条的基础上进行增补形成的。

为了帮助人们在日常生活中实践《中国居民膳食指南》(2007)的一般人群膳食指南的主要内容,专家委员会对 1997 年的《中国居民平衡膳食宝塔》(简称“膳食宝塔”)进行了修订,以直观地告诉居民每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量。新的膳食宝塔增加了饮水和身体活动的图像,以强调其重要性。另外,在膳食宝塔第 5 层增加了食盐的内容,进一步提醒消费者注意食盐的限量。在膳食宝塔的使用说明中增加了食物同类互换的品种以及各类食物量化的图片,以便为居民合理调配膳食提供可操作性的指导。

合理营养是健康的物质基础,而平衡膳食又是合理营养的根本途径。根据《中国居民膳食指南》(2007)的条目并参照膳食宝塔的内容来安排日常饮食和身体活动是通往健康的光明之路。随着我国社会经济的快速发展,我国城市化速度将逐步加快,与膳食营养相关的慢性疾病对我

国居民健康的威胁将更加突出，在改善我国居民营养健康的关键时期，适时干预，会起到事半功倍的效果。希望广大营养专业工作者全力投入，希望社会各界广泛参与，共同努力掀起宣传膳食指南、推广膳食指南和实践膳食指南的新高潮。达到改善全民营养与健康状况、控制和减少慢性病的目的，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

中国营养学会

修订《中国居民膳食指南》专家委员会

第一条

食物多样，谷类为主，粗细搭配

1. 食物多样化，合理膳食的基础 /02
2. 没有不好的食物，只有不合理的膳食搭配 /02
3. 食物种类不同，营养各有千秋 /03
4. 食物不仅供给营养素，还可提供多种有益健康的植物化学物质 /04
5. 谷类为主，平衡膳食的基本保障 /05
6. 大米、白面，并非越精越白越好 /05
7. 肥胖，不是多吃主食的错 /06
8. 粗细搭配，好处多多 /06

第二条

多吃蔬菜水果和薯类

1. 菜篮子里的营养学问 /08
2. 每天要吃一斤菜，合理烹调有讲究 /10
3. 水果好吃，但要避免误区 /11
4. 常吃薯类有益健康 /12
5. 怎样合理食用薯类 /13
6. 食物中的膳食纤维 /14

第三条

每天吃奶类、大豆或其制品

1. 奶及奶制品的营养特点 /15
2. 每天两杯奶，营养又健康 /16
3. 液态奶、酸奶和奶粉哪个营养好？ /16
4. 乳饮料可以替代奶吗？ /17
5. 饮奶促进儿童、青少年的生长发育 /18
6. 饮奶预防骨质疏松 /18
7. 乳糖不耐受者也能饮奶 /19
8. 牛奶有害是真的吗？ /19
9. 大豆，豆中之王 /20
10. 大豆营养好，吃法有讲究 /21

第四条

常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

1. 适量吃动物性食物，更健康 /23
2. 多吃鱼类对健康有好处 /24
3. 虾、蟹、贝等的营养价值 /24
4. 禽类的营养特点 /25

5. 蛋类的营养价值 /25
6. 蛋黄营养比蛋清丰富 /26
7. 畜肉的营养特点 /27
8. 肥肉，吃还是不吃好？ /27
9. 合理烹调食物减少营养素损失 /28

第五条

减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

1. 营养和美味离不开烹调油 /30
2. 每天吃多少油才合适？ /31
3. 油吃多了有什么危害？ /31
4. 少用油的菜能好吃吗？ /31
5. 远离反式脂肪酸 /32
6. 每人每天应该吃多少盐？ /33
7. 多吃盐易患高血压 /33
8. 警惕食物里看不见的盐 /34