

# 中国居民膳食指南

2011年全新修订



中国营养学会 编著



西藏人民出版社

# 中国居民膳食指南



中国营养学会 编著

西藏人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国居民膳食指南 / 中国营养学会编著. — 拉萨 :  
西藏人民出版社, 2010.12  
ISBN 978-7-223-03001-4

I. ①中… II. ①中… III. ①居民 — 膳食 — 食品营养 —  
中国 — 指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 213957 号

### 中国居民膳食指南

作 者 中国营养学会  
责任编辑 刘立强  
装帧设计 赵歆宇 王双虎  
出 版 西藏人民出版社  
社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮政编码 850000  
北京发行部: 100013 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层  
电 话: 010-64466473  
印 刷 北京市通州富达印刷厂  
经 销 全国新华书店  
开 本 16 开 (690×980 毫米) 字 数 240 千  
印 张 15  
版 次 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-223-03001-4  
定 价 29.80 元

---

版权所有 侵权必究

## 序

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、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，制订了《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，避免由不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。

随着社会发展，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，也希望全社会的广泛参与，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。

中华人民共和国卫生部部长



## 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10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、高血脂等,这些疾病的患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。此外,在一些贫困农村地区,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,结合营养素需要量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中国居民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。在每个条目下设有摘要和说明,有的条目还附有参考资料。摘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,在膳食宝塔第五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**

## 第一部分 一般人群膳食指南

### 一般人群膳食指南

#### 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配 ..... 3

1. 人体必需的营养素和食物成分有哪些 /4
  2. 没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡 /5
  3. 食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质 /5
  4. 谷类为主是平衡膳食的基本保证 /6
  5. 粗细搭配有利于合理摄取营养素 /6
  6. 怎样正确理解血糖生成指数 /7
  7. 关于谷类食物的营养误区 /8
- 【参考资料】 /10

#### 二、多吃蔬菜水果和薯类 ..... 17

1. 蔬菜的营养特点 /17
2. 什么是深色蔬菜 /18
3. 选择蔬菜有讲究 /18

4. 怎样合理烹调蔬菜 /18
  5. 水果的营养特点 /19
  6. 蔬菜与水果不能相互替换 /20
  7. 不要用加工的水果制品替代新鲜水果 /20
  8. 膳食纤维是人体必需的膳食成分 /21
  9. 薯类有哪些营养特点 /21
  10. 如何吃薯类 /22
- 【参考资料】 /22

### 三、每天吃奶类、大豆或其制品 ..... 31

1. 奶及奶制品的营养价值 /31
  2. 奶及奶制品的常见品种 /32
  3. 为什么我国居民要增加饮奶量 /33
  4. 饮奶可促进儿童生长发育 /33
  5. 饮奶有利于预防骨质疏松 /34
  6. 脱脂奶或低脂奶适用于哪些人 /34
  7. 每日喝多少奶合适 /35
  8. 乳糖不耐受者怎样喝奶 /35
  9. 刚挤出来的牛奶不可直接饮用 /35
  10. 大豆及其制品的营养特点 /36
  11. 为什么要鼓励增加大豆及其制品的摄入 /37
  12. 为什么喝豆浆必须煮透 /37
- 【参考资料】 /37

### 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 ..... 44

1. 鱼类的营养价值 /44
2. 其他水产动物的营养价值 /45
3. 禽类的营养价值 /45
4. 蛋类及蛋制品的营养价值 /46
5. 畜肉类的营养价值 /47



6. 如何选择动物性食品 /47
7. 合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉 /48
8. 饱和脂肪酸与人体健康 /49
- 【参考资料】 /50

## 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食 ..... 54

1. 为什么要食用烹调油 /54
2. 烹调油的营养特点 /55
3. 每天烹调油摄入量不宜超过 25g 或 30g /56
4. 每天 25g 或 30g 烹调油能做出美味佳肴吗 /56
5. 远离反式脂肪酸 /57
6. 油炸食品不宜多吃 /57
7. 我们为什么要吃盐 /58
8. “咸”中有危险 /58
9. 一天吃多少食盐合适 /59
10. 如何减少食盐摄入量 /60
- 【参考资料】 /60

## 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 ..... 63

1. 健康体重的判断标准是什么 /64
2. 能量平衡怎样影响体重 /64
3. 体重异常有什么危害 /65
4. 目前我国居民体重情况和参加运动锻炼的现状 /65
5. 怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少 /65
6. 胖子是一口口吃出来的 /66
7. 什么叫身体活动 /67
8. 运动对健康的有益作用 /67
9. 健康成年人的适宜身体活动量是多少 /68
10. 如何掌握适宜的运动强度 /69
11. 坚持锻炼才能持久受益，也使运动更加安全 /69

12. 锻炼应量力而行, 循序渐进 /70
  13. 运动时应该注意的安全事项 /71
  14. 控制体重应当减少能量摄入和增加身体活动并重 /71
- 【参考资料】 /71

## 七、三餐分配要合理, 零食要适当 ..... 82

1. 合理分配三餐的时间和食物量 /82
  2. 应天天吃早餐并保证营养充足 /83
  3. 午餐要吃饱 /84
  4. 晚餐要适量 /84
  5. 不暴饮暴食 /85
  6. 在外就餐的注意事项 /86
  7. 选择和营造愉快的就餐环境 /86
  8. 合理选择零食 /87
  9. 坚果好吃但不宜过量 /88
  10. 吃零食注意口腔健康 /88
- 【参考资料】 /89

## 八、每天足量饮水, 合理选择饮料 ..... 90

1. 水是生命之源 /90
  2. 饮水不足或过多的危害 /91
  3. 人体水的来源和排出 /91
  4. 建议的饮水量 /92
  5. 饮水的时间和方式 /92
  6. 饮用水的分类和要求 /93
  7. 不宜饮用生水、蒸锅水 /93
  8. 饮茶与健康 /94
  9. 合理选择饮料 /94
  10. 饮用饮料注意口腔卫生 /95
- 【参考资料】 /95

1. 哪些人不应饮酒 /98
  2. 不同酒的酒精含量 /98
  3. 酒精饮料可提供能量，但营养素的含量很少 /99
  4. 目前我国居民饮酒状况 /99
  5. 过量饮酒的危害 /100
  6. 限量饮酒，享受生活 /100
- 【参考资料】 /101

1. 为什么要求吃新鲜食物 /104
  2. 选择食物为什么要注意卫生 /104
  3. 把好第一关：采购新鲜卫生的食物 /104
  4. 注意鉴别食物新鲜度 /105
  5. 可以品尝但不宜多吃的食物：熏制、腌制、酱制食品 /107
  6. 怎样合理储藏食物 /107
  7. 哪些措施能降低食物污染 /108
  8. 烹调加工食物时有哪些卫生要求 /109
  9. 常见的有毒动植物食物及其中毒预防措施 /110
- 【参考资料】 /112

## 第二部分 特定人群膳食指南

### 中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南

- 一、多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸 /116
1. 孕期缺乏叶酸会引起胎儿神经管畸形 /116

2. 为什么育龄妇女需要在孕前开始补充叶酸 /117
- 二、常吃含铁丰富的食物 /117
  1. 贫血妇女怀孕不利于母婴健康 /118
  2. 怎样预防育龄妇女贫血 /118
- 三、保证摄入加碘食盐,适当增加海产品的摄入 /119
  1. 围孕期缺碘可导致后代智力和体格发育障碍 /119
  2. 怎样预防碘缺乏 /119
- 四、戒烟、禁酒 /120
  1. 为什么孕前3个月~6个月需要戒烟 /120
  2. 为什么孕前3个月~6个月需要禁酒 /120

## 孕早期妇女膳食指南 ..... 121

- 一、膳食清淡、适口 /121
  1. 怀孕早期为什么会出现妊娠反应 /121
  2. 严重妊娠反应可影响胎儿发育 /122
- 二、少食多餐 /122
 

如何预防或减轻妊娠反应 /122
- 三、保证摄入足量富含碳水化合物的食物 /123
  1. 孕早期缺乏碳水化合物将对母体和胎儿产生不利影响 /123
  2. 哪些食物富含碳水化合物 /124
- 四、多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸 /124
  1. 孕早期妇女需要补充叶酸 /124
  2. 哪些食物富含叶酸 /125
- 五、戒烟、禁酒 /125
  1. 孕妇吸烟严重威胁胎儿健康 /125
  2. 孕妇饮酒对胎儿有害 /126

## 孕中期、末期妇女膳食指南 ..... 126

- 一、适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量 /127
  1. 要从孕中期开始增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入 /127
  2. 孕期选择动物性食物应首选鱼类 /128

- 二、适当增加奶类的摄入 /128
- 三、常吃含铁丰富的食物 /129
- 四、适量身体活动，维持体重的适宜增长 /130
  - 1. 孕期增加多少体重是适宜的 /130
  - 2. 孕期要监测体重，保证适宜增长 /130
- 五、戒烟禁酒，少吃刺激性食物 /131

## 哺乳期妇女膳食指南 ..... 131

- 一、增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入 /132
  - 1. 乳母营养不足影响乳汁的质与量 /132
  - 2. 如何判断奶量是否充足 /133
  - 3. 要保证乳母摄入充足的优质蛋白质 /133
  - 4. 乳母应增加海产品摄入 /133
- 二、适当增饮奶类，多喝汤水 /134
  - 1. 乳母要增加奶类等含钙丰富的食物摄入 /134
  - 2. 乳母要多喝汤水 /135
  - 3. 摄入充足的微量营养素以保证乳汁的营养素含量 /135
- 三、产褥期食物多样，不过量 /135
  - 1. 何谓产褥期 /136
  - 2. 为什么提倡产褥期食物充足不过量 /136
  - 3. 为什么产褥期要重视蔬菜、水果摄入 /136
- 四、忌烟酒，避免喝浓茶和咖啡 /137
- 五、科学活动和锻炼，保持健康体重 /137

## 中国婴幼儿及学龄前儿童膳食指南

### 0月龄~6月龄婴儿喂养指南 ..... 138

- 一、纯母乳喂养 /139
  - 1.0月龄~6月龄婴儿的生长特点 /139

- 2. 0月龄~6月龄婴儿的消化和排泄功能发育 /140
- 3. 0月龄~6月龄婴儿的脑和智力发育 /140
- 4. 什么叫母乳喂养 /141
- 5. 为什么喂养0月龄~6月龄婴儿要首选母乳 /141
- 6. 母乳喂养有益于母婴健康 /142
- 二、产后尽早开奶, 初乳营养最好 /143
- 三、尽早抱婴儿到户外活动或适当补充维生素D /144
  - 1. 纯母乳喂养婴儿也需要注意补充维生素D /144
  - 2. 如何给婴儿补充维生素D /144
- 四、给新生儿和1月龄~6月龄婴儿及时补充适量维生素K /145
- 五、不能用纯母乳喂养时, 宜首选婴儿配方食品喂养 /146
  - 1. 什么是婴儿配方食品 /146
  - 2. 婴儿配方食品有哪些种类 /146
  - 3. 什么叫人工喂养 /147
  - 4. 什么叫部分母乳喂养或混合喂养, 如何进行 /147
  - 5. 人工喂养时需要注意哪些事项 /147
- 六、定期监测生长发育状况 /148

## 6月龄~12月龄婴儿喂养指南 ..... 149

- 一、奶类优先, 继续母乳喂养 /149
  - 1. 继续给予母乳喂养的重要性 /149
  - 2. 如何选择其他乳制品 /150
- 二、及时合理添加辅食 /150
  - 1. 婴儿的辅助食品形式有哪几种 /150
  - 2. 为什么要添加辅助食品 /151
  - 3. 如何添加辅助食品 /151
- 三、尝试多种多样的食物, 膳食少糖、无盐、不加调味品 /152
  - 为什么给婴儿的食品中要少糖、无盐、不加调味品 /153
- 四、逐渐让婴儿自己进食, 培养良好的进食行为 /153
- 五、定期监测生长发育状况 /154
- 六、注意饮食卫生 /154

- 一、继续给予母乳喂养或其他乳制品，逐步过渡到食物多样 /155
    - 1. 配方食品更符合幼儿的营养需要 /155
    - 2. 如何选用其他乳类或代用品 /156
  - 二、选择营养丰富、易消化的食物 /156
    - 1. 如何安排1岁~2岁幼儿除乳类以外的膳食 /156
    - 2. 如何安排2岁~3岁幼儿除乳类以外的膳食 /157
  - 三、采用适宜的烹调方式，单独加工制作膳食 /157
  - 四、在良好环境下规律进餐，重视良好饮食习惯的培养 /157
    - 1. 如何培养幼儿的饮食习惯 /158
    - 2. 养护人对幼儿养成良好饮食习惯有重要作用 /158
  - 五、鼓励幼儿多做户外游戏与活动，合理安排零食，避免过瘦与肥胖 /158
  - 六、每天足量饮水，少喝含糖高的饮料 /159
  - 七、定期监测生长发育状况 /160
  - 八、确保饮食卫生，严格餐具消毒 /160
- 【参考资料】 /161**

- 一、食物多样，谷类为主 /162
  - 二、多吃新鲜蔬菜和水果 /163
  - 三、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉 /163
    - 1. 怎样保证学龄前儿童获得充足的铁 /164
    - 2. 如何满足学龄前儿童对锌和碘的需要 /164
  - 四、每天饮奶，常吃大豆及其制品 /164
  - 五、膳食清淡少盐，正确选择零食，少喝含糖高的饮料 /165
  - 六、食量与体力活动要平衡，保证正常体重增长 /166
    - 为什么要定期测量儿童的身高和体重 /167
  - 七、不挑食、不偏食，培养良好饮食习惯 /167
  - 八、吃清洁卫生、未变质的食物 /168
- 【参考资料】 /169**

## 中国儿童青少年膳食指南

### 一、三餐定时定量, 保证吃好早餐, 避免盲目节食 ..... 175

1. 养成健康的饮食习惯 /175
2. 不吃早餐影响学习和健康 /176
3. 早餐的营养要充足 /176
4. 不要盲目节食 /176

### 二、吃富含铁和维生素 C 的食物 ..... 177

1. 儿童青少年中缺铁性贫血发生率较高 /178
2. 贫血影响儿童青少年的发育和健康 /178
3. 积极预防贫血 /178

### 三、每天进行充足的户外运动 ..... 179

1. 造成超重或肥胖的主要原因 /179
2. 如何避免超重或肥胖的发生 /179
3. 适度运动保持健康体重 /180
4. 鼓励参与家务劳动 /180

### 四、不抽烟、不饮酒 ..... 181

1. 儿童青少年吸烟严重危害身心健康 /181
  2. 儿童青少年饮酒影响体格和精神发育 /182
- 【参考资料】 /183

## 中国老年人膳食指南

### 一、食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收 ..... 184

1. 老年人吃粗粮有什么好处 /185



2. 老年人一天要吃多少粗粮 /185
3. 怎样使老年人的食物松软而易于消化 /186

## 二、合理安排饮食，提高生活质量 ..... 186

1. 与家人一起进餐，其乐融融 /186
2. 老年人营养需要特点 /187

## 三、重视预防营养不良和贫血 ..... 188

1. 体重不足对老年人健康有一系列的负面影响 /188
2. 如何预防老年人的营养不良与体重不足 /189
3. 贫血对老年人健康有哪些影响 /190
4. 如何防治老年人贫血 /190

## 四、多做户外活动，维持健康体重 ..... 191

1. 老年人适当多做户外活动能延缓机体功能衰退 /191
2. 哪些户外活动适合老年人 /192
3. 老年人运动四项原则 /193
4. 老年人运动注意事项 /193

# 第三部分 中国居民平衡膳食宝塔

## 中国居民平衡膳食宝塔

### 一、中国居民平衡膳食宝塔说明 ..... 197

1. 膳食宝塔结构 /197
2. 膳食宝塔建议的食物量 /198

### 二、中国居民平衡膳食宝塔的应用 ..... 200

1. 确定适合自己的能量水平 /200