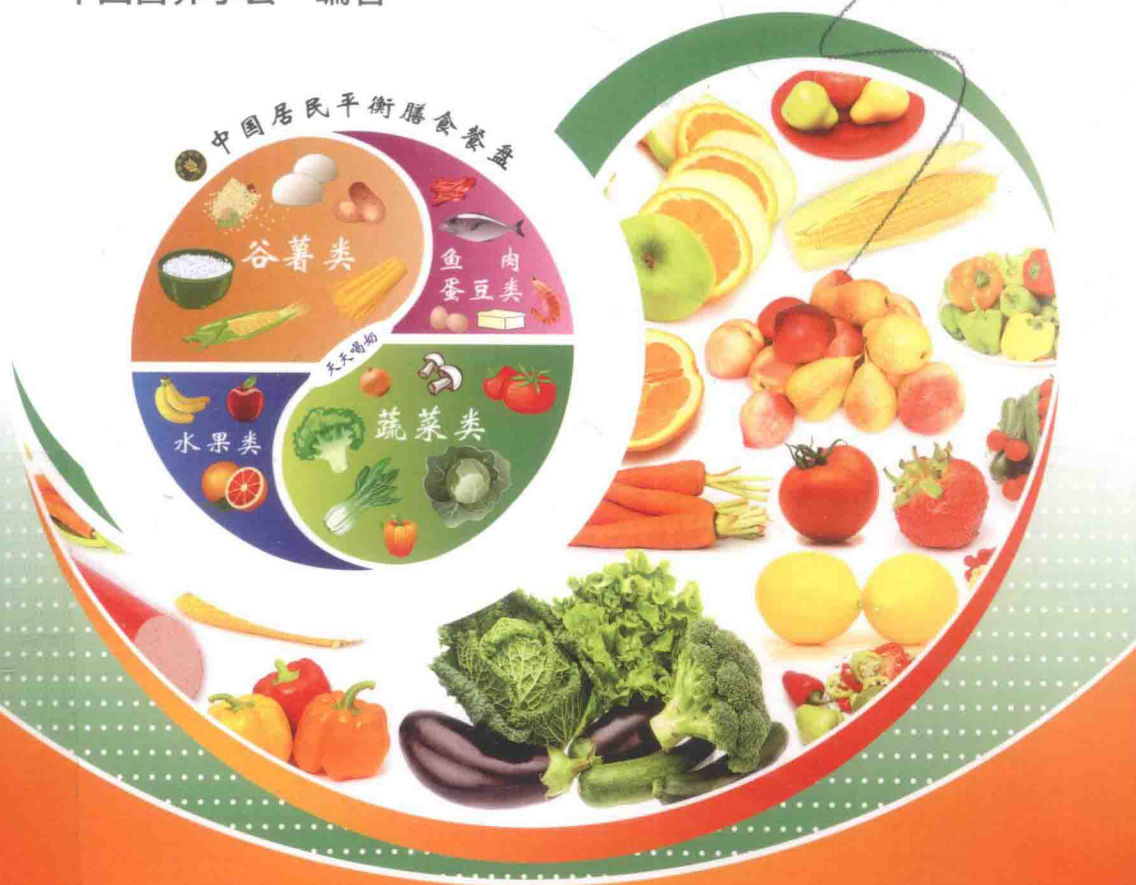




中国营养学会  
Chinese Nutrition Society

# 中国居民 2016 | 膳食指南 科普版 |

中国营养学会 编著



人民卫生出版社



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society

# 中国居民 (2016) 膳食指南 (科普版)

中国营养学会 编著



人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国居民膳食指南 2016: 科普版 / 中国营养学会编著.  
—北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22469-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 083918 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 中国居民膳食指南 (2016) (科普版)

编 著: 中国营养学会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9.5

字 数: 131 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22469-7/R · 22470

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



# 中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



中国好营养微信公众号



中国营养学会官网

<http://www.cnsoc.org>



# 中国居民平衡膳食餐盘 (2016)



# 《中国居民膳食指南（2016）》 修订专家委员会

---

## 一、指导委员会

王陇德 葛可佑 常继乐 张 辉 梁晓峰

## 二、修订专家委员会

主 任：杨月欣

副主任：杨晓光 孔灵芝 吴良有 翟凤英 程义勇 郭俊生  
苏宜香

委 员：（按姓氏拼音排序）

蔡云清 常翠青 陈 雁 丁钢强 郭长江 郭红卫  
韩军花 李 铎 马爱国 马冠生 施小明 孙长颢  
孙建琴 孙君茂 陶茂萱 王 梅 王东阳 王培玉  
严卫星 于 康 张 兵 张 丁

## 三、秘书组

组 长：王莉莉

副组长：王晓黎 张环美

成 员：杜松明 杨晶明 丁 昕 朱欣娅 李玉欣 牛睿嘉

营养在中国具有悠久的历史,《黄帝内经》中就已提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食原则,在中国几千年的历史记载中不乏饮食养生的思想,从多方面论述保持饮食平衡、维护身体健康的方法。居民营养与慢性病状况是反映一个国家经济社会发展、卫生保健水平和人口健康素质的重要指标,关系到国家长期可持续发展的战略,也影响到国家的国际竞争力。

为适应居民营养健康的需要,提高居民健康意识,帮助居民合理选择食物,减少或预防慢性病的发生,我国于1989年首次发布了《我国居民膳食指南》,并于1997年和2007年对《中国居民膳食指南》进行了两次修订。为保证《中国居民膳食指南》的时效性和科学性,使其真正切合居民营养健康需求,2014年起,国家卫生计生委委托中国营养学会组织专家根据我国居民膳食结构变化,历经两年多时间,修订完成《中国居民膳食指南(2016)》。

新的中国居民膳食指南是以科学证据为基础,从维护健康的角度,为我国居民提供食物营养和身体活动的指导,所述内容都是从理论研究到生活实践的科学共识,在指导、教育我国居民采用平衡膳食、改善营养状况及增强健康素质方面具有重要现实意义和历史意义。

近年来,随着社会发展,我国居民健康状况和营养水平不断改善,但《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,与膳食营养相关的慢性病对我国居民健康的威胁日益凸显,尤其贫困地区营养不良的问题依然存在。《中国居民膳食指南(2016)》将通过帮助居民改善膳食结构,起到引导食物生产与消费、促进健康发展等重要作用。这是广大营养工作



者的“营养梦”，也是造福人民的“健康梦”。希望社会各界携手共进，希望广大营养工作者全力投入，为建设健康中国，全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴奠定坚实的基础。

国家卫生计生委副主任

国家中医药管理局局长

2016年4月



在“健康中国”成为国家战略的今天,《中国居民膳食指南(2016)》发布了。《中国居民膳食指南》是引导全民合理膳食、营养健康的指导性文件,是全民营养课的必修内容。

受国家卫生计生委委托,中国营养学会自2014年开始,组织开展了对《中国居民膳食指南(2007)》的修订。修订专家委员会依据营养科学原则和最新科学进展,分析了我国居民近期的膳食营养状况和健康问题,并广泛征求相关领域专家、政策研究者、食品行业协会、消费者的意见,最终形成了《中国居民膳食指南(2016)》。

《中国居民膳食指南(2016)》是近百名专家对我国营养和膳食问题所达成的核心意见和科学共识,为全体营养和健康教育工作者、健康传播者提供了最新、最权威的科学证据和参考资料。《中国居民膳食指南(2016)》共有6条核心推荐,适用于2岁以上的健康人群。每个推荐条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据和知识链接5个部分。这些内容均是根据1997—2014年膳食和营养的相关人群研究的系统综述和荟萃分析结果而来,是科学界的主流观点和共识。

在完成《中国居民膳食指南(2016)》的基础上,专家委员会遵循科学、通俗和实用的原则,提炼了与百姓密切相关的内容,形成了《中国居民膳食指南(2016)(科普版)》。科普版由开篇、核心推荐、如何实践平衡膳食和附录共四个部分组成,集中反映了《中国居民膳食指南(2016)》的核心思想,汇集和解答了日常生活中常遇到的问题,推荐了解决方案,着力解决百姓最关心的问题 and 膳食指导建议;而且列入了大量图表和食谱,使指南更具有可读性和实践性。



为更好地传播和实践膳食指南的主要内容和思想，新版本还修改了中国居民平衡膳食宝塔、增加了中国居民平衡膳食餐盘和儿童平衡膳食算盘，以突出可视性和可操作性。

该工作持续两年半的时间，得到了中国科协的项目资助和指导，特此感谢！相关出版物和宣传用途的资料如《中国居民膳食指南（2016）》、特殊人群膳食指南、视图、宣传用折页和挂图等资源，可以在 <http://dg.cnsoc.org/> 或“中国好营养”官微查询，读者在实践中遇到的任何营养相关问题也可咨询中国营养学会。

中国营养学会

《中国居民膳食指南（2016）》修订专家委员会

2016年4月

# 目 录

## 第一部分 开 篇

一、什么是膳食指南 .....	2
二、什么是膳食模式 .....	3
三、什么是平衡膳食 .....	4
四、为什么要倡导平衡膳食的理念 .....	4
五、《中国居民膳食指南（2016）》核心推荐有哪些 .....	5

## 第二部分 中国居民膳食指南（2016）

<b>推荐一 食物多样，谷类为主</b> .....	8
【提要】 .....	8
【关键推荐】 .....	9
【解读】 .....	9
1. 食物多样才能营养好 .....	9
2. 食物多样并不难 .....	10
3. 不吃主食就会减肥吗 .....	13
4. 让全谷物和杂豆走上你的餐桌 .....	14
5. 饭里有豆更营养 .....	16
6. 土豆也可做主食 .....	17
7. 米面是否越精越好 .....	17
【对特殊人群的建议】 .....	18



<b>推荐二 吃动平衡，健康体重</b> .....	19
【提要】 .....	19
【关键推荐】 .....	20
【解读】 .....	20
1. 吃动平衡，走向健康 .....	20
2. 健康体重是多少 .....	21
3. 肥胖也是病 .....	24
4. 要做到“食不过量” .....	25
5. 每天 6000 步，快步走向健康 .....	26
6. 运动也要多样化 .....	30
7. 快乐运动，避免损伤 .....	32
8. 不能成为“久坐族” .....	33
【对特殊人群的建议】 .....	34
<b>推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆</b> .....	35
【提要】 .....	35
【关键推荐】 .....	36
【解读】 .....	36
1. 新鲜蔬菜样样好 .....	36
2. 餐餐有蔬菜，深色要过半 .....	37
3. 留住蔬菜营养 .....	39
4. 水果天天有 .....	40
5. 蔬果巧搭配，互换不可取 .....	41
6. 每天一杯奶 .....	42
7. 乳糖不耐受者也能饮奶 .....	44
8. 常吃豆制品 .....	45
9. 坚果好吃不过量 .....	46
【对特殊人群的建议】 .....	47



<b>推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉</b> .....	49
【提要】 .....	49
【关键推荐】 .....	50
【解读】 .....	50
1. 动物性食物要适量 .....	50
2. 肥肉还能不能吃 .....	51
3. 优先选择鱼和禽 .....	52
4. 一天要吃几个蛋 .....	53
5. 动物内脏食品，吃不吃 .....	55
6. 少吃烟熏和腌制肉制品 .....	56
7. 合理烹调，少煎炸 .....	56
8. 喝汤更要吃肉 .....	57
【对特殊人群的建议】 .....	58
<b>推荐五 少盐少油，控糖限酒</b> .....	59
【提要】 .....	59
【关键推荐】 .....	60
【解读】 .....	60
1. 拒绝“重口味”的诱惑 .....	60
2. 小心食物中“看不见”的盐 .....	62
3. “美味”不一定油多 .....	63
4. 警惕食品中的反式脂肪酸 .....	65
5. 甜蜜的陷阱 .....	66
6. 饮酒有害健康 .....	67
7. 足量饮水益健康 .....	69
【对特殊人群的建议】 .....	72
<b>推荐六 杜绝浪费，兴新食尚</b> .....	73
【提要】 .....	73
【关键推荐】 .....	73



【解读】	74
1. 要知盘中餐，粒粒皆辛苦	74
2. 从我做起，对舌尖上的浪费说“不”	75
3. 回家吃饭是一种幸福	76
4. 分餐，不仅仅是口号	78
5. 饮食卫生，食物营养的卫兵	79
6. “食”新鲜靠五官	80
7. 冰箱不是“保险箱”	82
8. 购买食品先读懂食品标签	84
9. 不能忽视的食物过敏	86
10. 从我做起，兴新食尚	87
【对特殊人群的建议】	87

### 第三部分 如何实践平衡膳食

一、平衡膳食模式和图示	90
二、定量估计食物摄入量	97
三、制定平衡膳食食谱	105
四、膳食指南知识自测表	110

### 第四部分 附 录

附录一 重要营养素的主要食物来源	116
附录二 食谱和菜肴设计	127
附录三 常见运动量表	134
附录四 中国成人 BMI 与健康体重对应量表	136

# 第一部分

## 开 篇

- 一、什么是膳食指南
- 二、什么是膳食模式
- 三、什么是平衡膳食
- 四、为什么要倡导平衡膳食的理念
- 五、《中国居民膳食指南（2016）》  
核心推荐有哪些





合理饮食是健康的基础，不仅可以满足我们每天生理需要的营养素，而且有利于自我健康管理和慢性病的预防。在社会发展进步和生活条件大为改善的今天，“吃好”还关系到儿童的良好生长发育、成年人的健康、老年人的长寿等。全国性统计数据结果显示，我国仍存在特殊人群的营养不良，与膳食不合理造成的肥胖、高血压、2型糖尿病等慢性疾病仍然高发；这些问题无论对个人还是社会，都造成了巨大的健康和经济负担。因此，如何“吃好”，不但是自我健康管理的核心内容，更是促进全民健康的基础。

《中国居民膳食指南（2016）》在以前版本基础上，紧密结合我国居民营养问题和最新营养科学进展修订而成。《中国居民膳食指南（2016）》以大众的营养需求和健康利益为根本，对各个年龄段的居民如何进行合理膳食、适量运动、保持健康体重，避免不平衡膳食带来的疾病具有普遍性的指导意义。

为了更好地理解《中国居民膳食指南》，几个基本概念在这里描述如下：

## 一、什么是膳食指南

膳食指南（dietary guidelines, DG）是根据营养科学原则和当地百姓健康需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，由政府或权威机构研究并提出的食物选择和身体活动的指导意见。

膳食指南是健康教育和公共卫生政策的基础性文件，是国家实施和推动食物合理消费及改善人群健康目标的一个重要组成部分。

我国的膳食指南有着近30年的历史。1989年，中国营养学会首次发布了《我国居民膳食指南》，受到







百姓的欢迎。随后在原卫生部的委托和指导下，分别于 1997 年和 2007 年进行修改和发布了第 2 版和第 3 版《中国居民膳食指南》，对促进个人和全民健康有着不可估量的作用。膳食指南有针对性的提出了改善营养状况的平衡膳食和适量运动的建议，给出了可操作性的实践方法；不但宣传了食物、营养和健康的科学知识，而且有利于提高居民的基本营养和健康素养；是引导居民加强自我健康管理、提高生活质量和促进健康水平的宝典。

## 二、什么是膳食模式

膳食模式就是平常说的膳食结构，膳食模式是指膳食（如一日三餐）中各类食物的种类、数量及其所占比例。

评价一个膳食模式是否合理，常常是通过调查一段时间内膳食中各类食物的量，以及所能提供的能量和营养素的数量，评价是否满足人体需要及健康状况来判断。

膳食模式的形成是一个长期的过程，受一个国家或地区人口、农业生产、食物流通、食品加工、饮食习惯、消费水平、文化传统、科学知识等多种因素的影响。