



四川省营养学会
Sichuan Nutrition Society

四川居民膳食指导

四川省营养学会 编著



每日活动6000 ~ 10000步



四川大学出版社



四川省营养学会简介

四川省营养学会成立于1988年12月6日，是由四川大学华西公共卫生学院（原华西医科大学公共卫生学院）、四川大学华西医院、四川省人民医院、解放军西部战区总医院（原成都军区总医院）、省市妇幼保健院、省市疾病预防控制中心等单位的营养科技工作者组成的专业学术性社会团体（一级学会），是四川省营养专业的权威组织和发展四川省营养科学技术事业的重要力量。

四川省营养学会现有会员近五千人，团体会员二十多个。会员中具有中高级技术职称者占85%以上。四川省营养学会汇集了省内相关高等院校、科研院所、医院、卫生防疫机构等单位的公共营养、临床营养、妇幼营养、老年营养、保健食品、烹饪营养、食品安全、食品研发等领域的专家。

四川省营养学会的主要业务范围：①举办营养与食品安全、食品科学和相关专业的学术交流活动；②编辑出版营养与食品安全、食品科学和相关专业的学术著作、科普书籍和宣教材料；③组织营养与食品安全、食品科学和相关专业的科技工作者参与国家和四川省有关方针政策的研讨，发挥科学技术咨询作用，积极向有关部门反映意见和提出建议；④组织和推动营养与食品科学研究，推广营养和食品相关科技成果，积极承接政府相关部门的转移职能（授权或委托），开展营养、食品及相关学科科研项目，以及产品研发、评估、论证、成果鉴定、成果评审、技术标准评审、认证、营养产业/

产品的规划和设计服务等工作；⑤开展营养、食品与健康领域的继续教育、知识竞赛和评比等活动，开展营养师、健康管理师、营养配餐员、育婴师、食品安全师、养老护理员的职业培训、资格认证等工作；⑥开展第三方科技评估相关工作，包括科研成果评价、科技奖评审、人才评价、职称评定等；⑦组织符合本会宗旨的社会公益活动。

四川省营养学会现设理事会和常务理事会、监事会、党支部、秘书处（设办公室、会员服务部、公共事业部、教育培训部、宣传与信息部、业务拓展部、财务部、法律顾问处），以及4个专业分会（临床营养分会、烹饪营养分会、妇幼营养分会、老年营养分会）、7个工作委员会（专家咨询委员会、组织工作委员会、学术工作委员会、科普工作委员会、科技开发委员会、粗杂粮营养促进委员会、青年工作委员会）、2个地方办事处（攀枝花办事处、泸州办事处）、1个科普志愿者团队。

四川省营养学会成立30多年来，通过持续的改革和创新，使学会工作得到全面提升：先后多次获得四川省科技厅、四川省委宣传部、四川省人社厅、四川省科协、四川省民政厅“先进集体”称号，连续20年被四川省科协评为“学会先进集体”，2005年被评为全国“省级学会之星”，2008年被四川省科协列为学会改革试点单位，连续6年被四川省科协评为“十佳学会”，2008年被四川省民政厅评为“5·12”抗震救灾先进社会组织，2012年、2018年被评为五年一度的全省科协系统“先进集体”，3次被四川省科技厅、四川省委宣传部和四川省科协联合评为“科普工作先进单位”，2013年被列为四川省科协5个综合能力提升示范学会之一，2015年被四川省人力资源和社会保障厅、四川省民政厅评为“四川省社会组织先进集体”，2016年被评为首批中国社会组织“5A”级社团组织，2017年被四川省科协评为省级学会“示范学会”。



四川省营养师协会简介

四川省营养师协会成立于2009年6月，是四川省民政厅批准成立的一级协会，其业务主管是四川省科协。四川省营养师协会是省内营养师和相关领域营养工作者的行业组织，是发展四川省营养科学技术事业的重要力量。

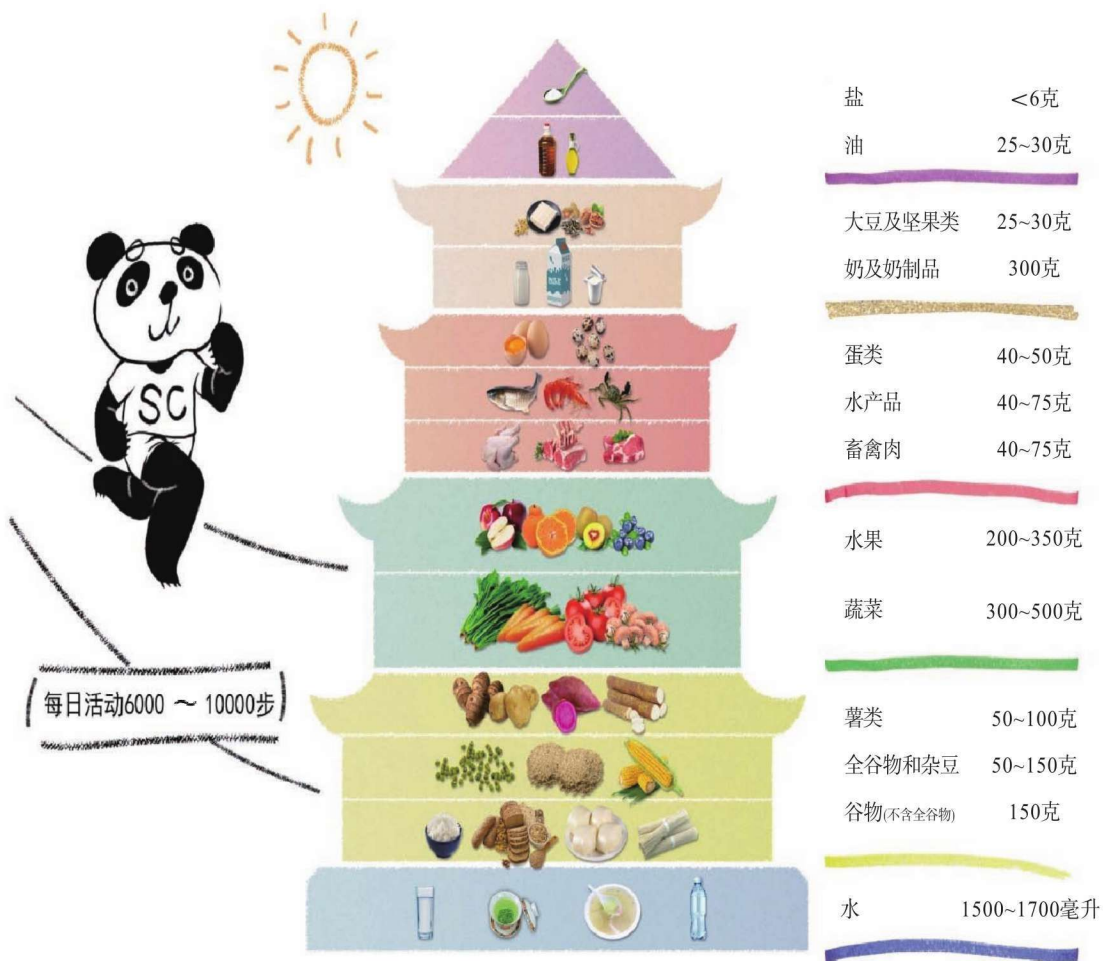
四川省营养师协会是由省内相关高校营养专业，医疗、卫生防疫机构，食品药品企业及其监管部门，餐饮服务、健康服务机构和其他相关部门具有营养师专业资格证书的人员自愿加入而组成的非营利性专业社团组织。

四川省营养师协会的主要工作范围：人群营养指导、相关技术咨询、营养师资格培训与认证、营养师继续教育、营养科普宣传、学术交流、科技开发、科技咨询服务、推荐营养师服务等。

欢迎各界人士在营养师培训与技术教育、营养与食品安全学术交流和科普宣传、相关营养食品和产品研制评价及科技成果转化、相关领域专业人员培训与资格认证等方面与本协会开展各种形式的交流与合作。



四川居民平衡膳食宝塔



四川省营养学会

《四川居民膳食指导》

编写专家委员会

指导委员会

杨月欣 曾令和 唐礼华 李晓松 曾勇 吴先萍
毛素玲 李明川 刘竹

审稿专家

马爱国 霍军生 刘烈刚 糜漫天

编写专家委员会

主任：张立实

副主任：黄承钰 兰真 李晓辉 李云 梁爱华
胡雯 成果

委员：何方 刘祖阳 韩海军 吕晓华 李丹梅
石磊 陈锦瑶 李鸣 阴文娅 吴晓娜
邓红 王鑫 王瑶 薛宇 张文
张明秋 冯敏 王茂林 沈曦 曾凯宏
程改平

秘书组

田安琼 胡丹丹 杨霞 陈瑛翼 左思璐 王艳



膳食指南/膳食指导是根据营养科学原则和人体营养需要，结合当地公共卫生问题和食物生产资源，以充分的科学依据为基础，提出的对食物进行选择的指导意见。膳食指南/膳食指导是健康教育和公共政策的基础，是实现食物合理消费和改善人群健康的关键。

我国1989年发布《我国的膳食指南》，1997年和2007年修订后分别发布《中国居民膳食指南（1997）》《中国居民膳食指南（2007）》。2014年，中国营养学会受国家卫生和计划生育委员会（现更名为国家卫生健康委员会）委托，基于循证医学证据以及我国食物消费和人群营养状况的新变化，再次修订并于2016年发布了《中国居民膳食指南（2016）》。

2017年我国发布了《国民营养计划（2017—2030）》，其中明确提出“提升营养健康科普信息供给和传播能力”，推广中国居民膳食指南，让合理膳食等科普工作更好地开展。四川省位于中国西南地区，因土地肥沃、物产富饶、资源富集、风景优美被誉为“天府之国”。省内多数地区的植物四季常青，烹饪原料丰富。四川居民饮食习惯有其独特之处。

《四川居民膳食指导》是以《中国居民膳食指南（2016）》为参照，以四川居民营养和健康状况为基础，考虑到四川居民的膳食习惯和食物来源，为四川居民提供食物选择和身体活动建议以促进其健康的指导性材料。它由开篇、六条核心推荐、平衡膳食实践、附录、参考资料组成。《四川居民膳食指导》结合四川居民的营养现况和问题，推荐了解决方案和建议，是落实国民营养计划的良好举措。



四川居民膳食指导

《四川居民膳食指导》的制定、应用和实践有助于把营养和健康科学知识转化为平衡膳食模式进行推广。《四川居民膳食指导》的编写者在营养研究与评价领域有较高的学术水平和丰富的工作经验。相信该书不仅可作为四川省营养科普用书，而且对相关专业学生及从事营养相关工作的专业人员也有较大的参考价值。

中国营养学会

理事长 

前 言



《四川居民膳食指导》是以《中国居民膳食指南（2016）》为参照，针对四川居民营养和健康的主要问题，结合四川居民膳食习惯和食物来源，为四川居民提供食物选择和身体活动建议，以促进健康的指导性材料，在指导居民平衡膳食、改善营养状况及增强健康素质等方面具有重要意义。

《四川居民膳食指导》是四川省营养学会组织专家基于最新科学证据，以食物为基础，结合本地食物供应和可持续性，并考虑可行性和实用性而编写的科普图书。本书由开篇、六条核心推荐、平衡膳食实践、附录、参考资料组成，包括科学共识及图文并茂的指导文件和宣传材料。《四川居民膳食指导》适用于两岁以上健康人群，共有六条核心推荐条目，每个核心条目包括提要、关键推荐和解读三部分。

《四川居民膳食指导》内容丰富、图文并茂、实用性强，为了更好地宣传合理膳食，还参照中国居民平衡膳食宝塔并结合四川居民膳食的实际情况，精心设计了四川居民平衡膳食宝塔，以图形的方式呈现了一日膳食中五类（含十二亚类）食物的数量和比例。宝塔的最下面一层是水，是每天摄入量最多的部分。本书中的数据 and 图表可在书末参考资料中查询。

《四川居民膳食指导》为广大营养与健康教育工作者，以及媒体、公众等提供了最新的科学证据和相关资料，并鼓励广大营养教育工作者在实践中结合自己的经验和知识，指导和帮助消费者合理膳食。希望社会各界积极参与推广《四川居民膳食指导》，为实现“健康四川”的宏伟目标贡献力量。

《四川居民膳食指导》的编写和出版得到了四川省卫生健康委员会和四



四川居民膳食指导

四川省疾病预防控制中心的大力支持，并得到中国营养学会及其专家、全体编委及其所在单位的大力支持。在此谨向所有支持、指导和帮助《四川居民膳食指导》编写和出版的领导、专家和同行表示衷心的感谢！四川省营养学会陈祥贵、曾果、陈大义、康建平、余小平、卢晓黎、杨咏涛、唐勇、潘池梅等专家在审稿和编排方面付出了大量心血，特此一并致谢！

由于我们的知识水平和编写能力有限，书中难免存在一些错误或不足之处，恳请广大读者批评指正，并将您的宝贵意见和建议及时反馈给我们，以便今后对本书进行修改和完善。

四川省营养学会
《四川居民膳食指导》编写委员会
2019年7月

目录

第一部分 开篇

| | |
|--------------------|----|
| 一、什么是平衡膳食 | 3 |
| 二、什么是膳食指南 | 5 |
| 三、为什么要制定《四川居民膳食指导》 | 6 |
| 四、《四川居民膳食指导》的制定原则 | 9 |
| 五、《四川居民膳食指导》的特点 | 11 |

第二部分 六条核心推荐

| | |
|------------------------|----|
| 核心推荐一 食物多样，谷类为主，粗细搭配 | 14 |
| 【提要】 | 14 |
| 【关键推荐】 | 15 |
| 【解读】 | 15 |
| 1. 什么是食物多样？ | 15 |
| 2. 为什么说食物多样是平衡膳食的关键措施？ | 19 |



| | |
|------------------------------|----|
| 3. 如何做到食物多样? | 21 |
| 4. 为什么强调谷类为主的膳食? | 21 |
| 5. 如何做到以谷类为主? | 23 |
| 6. 什么是细粮、粗粮、全谷类食物? | 24 |
| 7. 粗粮不好吃, 怎么办? | 27 |
| 8. 仅以米饭为主食, 且越吃越少, 对吗? | 29 |
| 9. 在餐馆吃饭如何点菜? | 31 |
| 10. 如何根据血糖生成指数来选择食物? | 31 |

核心推荐二 吃动平衡, 户外活动, 健康体重 33

【提要】 33

【关键推荐】 34

【解读】 34

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. 为什么说维持健康体重是合理营养的核心? | 34 |
| 2. 健康体重和腰围应是多少? | 35 |
| 3. 如何做到吃动平衡? | 36 |
| 4. 您的饭量合适吗? | 38 |
| 5. 怎样做到食不过量? | 39 |
| 6. 何谓身体活动? 如何掌握适宜的运动强度? | 40 |
| 7. 打麻将要注意什么? | 42 |
| 8. 长时间用电脑和手机的“低头族”该注意什么? | 43 |
| 9. 户外活动有什么好处? | 44 |
| 10. 运动中如何避免损伤, 保证安全? | 45 |
| 11. 少阳光地区的居民要注意什么? | 46 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 核心推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆及其制品 | 48 |
| 【提要】 | 48 |
| 【关键推荐】 | 49 |
| 【解读】 | 49 |
| 1. 为什么要强调天天吃蔬菜、水果及其制品? | 49 |
| 2. 如何合理选择蔬菜和水果? | 50 |
| 3. 如何合理烹调蔬菜? | 52 |
| 4. 如何清洗蔬菜和水果? | 52 |
| 5. 为什么要强调天天吃奶类、大豆及其制品? | 53 |
| 6. 如何选用牛奶及其制品? | 54 |
| 7. 四川藏族地区出产的牦牛奶有什么特点? | 56 |
| 8. 如何选购大豆、坚果及其制品? | 57 |
| 9. 如何选择发酵食品? | 60 |
| 10. 为什么不同类食物不能相互替代? | 62 |
| | |
| 核心推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃烧烤 | 63 |
| 【提要】 | 63 |
| 【关键推荐】 | 64 |
| 【解读】 | 64 |
| 1. 为什么要优先选择鱼、禽肉? | 64 |
| 2. 吃多少鱼、禽、蛋、瘦肉为适量? | 65 |
| 3. 禽流感时期还能吃禽肉和禽蛋吗? | 66 |
| 4. 为什么要少吃肥肉和香肠、腊肉等腌腊肉制品? | 67 |
| 5. 爱吃猪肉，少吃其他肉，有什么不好? | 69 |



| | |
|----------------------|----|
| 6. 烧烤肉好吃，但对健康不利，怎么办？ | 69 |
| 7. 怎样吃火锅更健康？ | 71 |
| 8. 吃夜宵时应该注意什么？ | 72 |
| 9. 瘦肉就不含脂肪了吗？ | 73 |
| 10. 动物内脏能不能吃？ | 73 |
| 11. 怎样吃蛋更营养安全？ | 74 |

核心推荐五 少盐少油，麻辣适度，控糖限酒77

【提要】77

【关键推荐】78

【解读】78

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. 为什么要强调改变“重口味”饮食习惯？ | 78 |
| 2. 饮食中有效的减盐措施有哪些？ | 80 |
| 3. 如何选择和控制烹调油？ | 82 |
| 4. 如何享受“健康的甜蜜生活”？ | 84 |
| 5. 能吃油炸食品吗？ | 85 |
| 6. 什么是反式脂肪酸？哪些是含反式脂肪酸较多的食品？ | 86 |
| 7. 为什么提倡喝白开水或淡茶水？ | 87 |
| 8. 如何判断自己是否缺水？如何科学饮水？ | 87 |
| 9. 产妇怎样选择汤水？ | 89 |
| 10. 如何理解“如饮酒，应限量”？ | 90 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 核心推荐六 饮食卫生，杜绝浪费，兴新食尚 | 92 |
| 【提要】 | 92 |
| 【关键推荐】 | 93 |
| 【解读】 | 93 |
| 1. 什么是新食尚? | 93 |
| 2. 为什么要提倡分餐、在家进餐、愉悦进餐? | 93 |
| 3. 如何给学生上食育课? | 95 |
| 4. 如何读懂预包装食品上的标签? | 96 |
| 5. 如何鉴别食物的新鲜程度? | 97 |
| 6. 剩饭剩菜该怎样处理? | 98 |
| 7. 野生蘑菇为什么不能随便吃? | 99 |
| 8. 如何正确储存食品? | 100 |
| 9. 喝豆浆会中毒吗? | 102 |
| 10. 如何预防常见的食源性疾病? | 103 |

第三部分 平衡膳食实践

| | |
|--------------------------------|-----|
| 一、四川居民平衡膳食宝塔图示及说明 | 107 |
| 二、四川居民平衡膳食实践记录 | 110 |
| 三、估计食物能量摄入量 | 113 |
| 四、食物交换份 | 120 |
| 五、四川居民平衡膳食食谱举例 | 124 |
| 六、四川几种特色食品制作 | 129 |



附录

| | | |
|-----|----------------------|-----|
| 附录一 | 特定人群膳食指南（摘录） | 137 |
| 附录二 | 中国居民膳食营养素参考摄入量（2013） | 150 |
| 附录三 | 常见身体活动强度和能量消耗表 | 155 |
| 附录四 | 营养素及其食物来源 | 158 |
| 附录五 | 食物血糖生成指数表 | 166 |
| 附录六 | 成人体重判定 | 170 |
| 附录七 | 学龄儿童和青少年BMI筛查超重与肥胖界值 | 171 |
| 附录八 | 老年人营养不良评估 | 172 |

参考资料

| | |
|------|-----|
| 参考资料 | 175 |
|------|-----|



第一部分



开篇

- 一、什么是平衡膳食
- 二、什么是膳食指南
- 三、为什么要制定《四川居民膳食指导》
- 四、《四川居民膳食指导》的制定原则
- 五、《四川居民膳食指导》的特点