



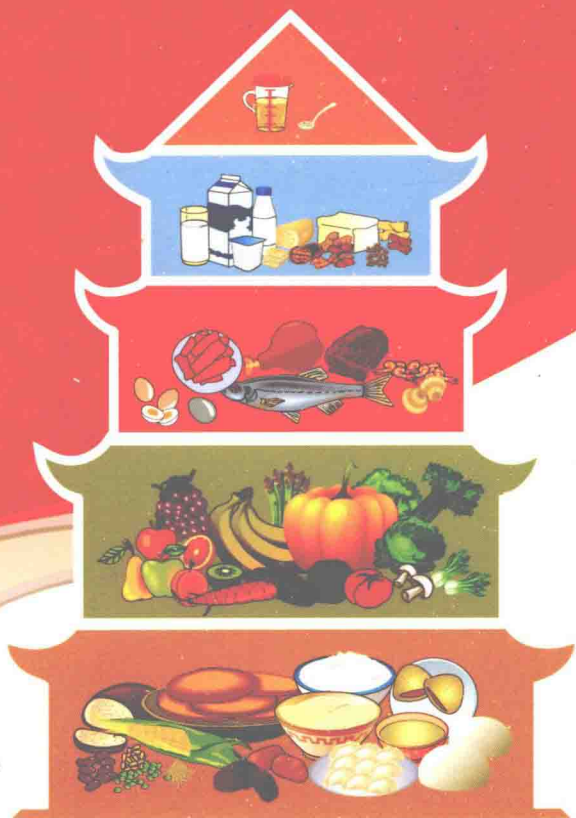
中国营养学会  
Chinese Nutrition Society

# 中国居民 膳食指南 2016

中国营养学会 编著



每天活动6000步



人民卫生出版社

# 中国居民 膳食指南 (2016)



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 / 中国营养学会编著 . —北京 : 人民卫生出版社 , 2016

ISBN 978-7-117-22214-3

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 045448 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 )

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: 22.5

字 数: 369 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22214-3/R · 22215

定 价: 68.00 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)



每天活动6000步

盐 <6克  
油 25~30克

奶及奶制品 300克  
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克  
水产品 40~75克  
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克  
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克  
全谷物和杂豆 50~150克  
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升



中国营养学会公众号



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：赖建强 张环美

成 员：王晓黎 何宇纳 荣 爽 何 梅 程广燕  
范志红 刘培培 丁 昕 张 涵

---

# 序

---

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



---

# 前言

---

在健康中国成为国策的今天，第4版《中国居民膳食指南（2016）》发布了。膳食指南（dietary guidelines, DG）是根据营养科学原则和百姓健康需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，给出的食物选择和身体活动的指导意见。各国的膳食指南均由政府或国家级营养专业团体研究制定，是健康教育和公共政策的基础性文件，是国家实施和推动食物合理消费及改善人群营养健康行动的一个重要组成部分。

随着时代发展，我国居民膳食消费和营养状况发生了变化，为了更加契合百姓健康需要和生活实际，受国家卫生计生委委托，2014年中国营养学会组织了《中国居民膳食指南》修订专家委员会，依据近期我国居民膳食营养问题和膳食模式分析以及食物与健康科学证据报告，参考国际组织和其他国家膳食指南修订的经验，对我国第3版《中国居民膳食指南（2007）》进行修订。经过DG修订专家委员会和技术工作组百余位专家两年来的工作，并广泛征求相关领域专家、政策研究者、管理者、食品行业、消费者的意见，最终形成了《中国居民膳食指南（2016）》系列指导性文件。

《中国居民膳食指南（2016）》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实践组成。一般人群膳食指南适用于2岁以上健康人群，共有6条核心推荐条目，在每个核心条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据、知识链接5个部分。提要是对条目中心内容、关键推荐和关键事实进行总结；关键推荐是对实现核心条目建议的具体化操作要点；科学依据总结和分析了1997—2014年对同一问题的科学研究的系统综述和荟萃分析，集中了科学界的主流观点和共识，关键事实是对科学依据内容的提炼和总结；知识链接介绍与本条目有关的一些信息资料。指南特别结合我国居民的营养现况问题，推荐了解决方案和建议。特定人群膳

食指南包括孕妇乳母膳食指南、婴幼儿喂养指南（0~24月龄）、儿童少年（2~5岁、6~17岁）膳食指南、老年人群膳食指南（≥65岁）和素食人群膳食指南。除0~24月龄婴幼儿喂养指南外，特定人群膳食指南是根据不同年龄阶段人群的生理和行为特点，在一般人群膳食指南基础上进行了补充。为了更好地传播和实践膳食指南的主要内容和思想，修订了2007版的中国居民平衡膳食宝塔、新增了中国居民平衡膳食餐盘和儿童平衡膳食算盘，以突出可视性和操作性。

与《中国居民膳食指南（2007）》相比，本版指南从写作格式和内容上有了较多的变化。一方面修订了食物摄入量，突出了实践部分和平衡膳食模式等内容；另一方面结合新的研究成果和国内现状，提出新概念，如“份量”、健康饮食文化等；大量图表和食谱使其更具有可读性和可操作性。

膳食指南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。鼓励教育工作者在工作实践中加入自己的经验和知识，帮助消费者应用到自己的日常生活中。希望广大营养专业工作者和社会各界积极参与，借助新型的沟通平台，宣传、推广和实践膳食指南，为健康中国建设打下坚实基础。

中国居民膳食指南可以用于很多方面，特别是：

1. 营养教育实践和课程的教材。
2. 发展和促进营养相关政策和标准的基础。
3. 创造和发展新的膳食评价资源的工具。
4. 科学研究、教学、膳食指导的蓝本。

更加详细的《中国居民膳食指南（2016）》研究技术报告、制定程序、视图、视频、宣传用折页和挂图等可利用资源，可以在 <http://dg.cnsoc.org/> 找到。本工作得到中国科协的指导和项目支持，特此表示感谢。

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

# 中国居民膳食指南（2016）核心推荐

## 一、食物多样，谷类为主

Eat a variety of foods, cereal based

平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天至少摄入12种以上食物，每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克；膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

## 二、吃动平衡，健康体重

Be active to maintain a healthy body weight

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

## 三、多吃蔬果、奶类、大豆

Eat plenty of vegetables, fruits, dairy products and soybeans

蔬菜、水果、奶类和大豆及制品是平衡膳食的重要组成部分，坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素，对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300~500克，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，推荐每天摄入200~350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品，摄入量相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品，相当于每天大豆25克以上，适量吃坚果。



#### 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

Eat moderate amount of fish, poultry, eggs and lean meats

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素 A、B 族维生素等，有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类，鱼和禽类脂肪含量相对较低，鱼类含有较多的不饱和脂肪酸；蛋类各种营养成分齐全；吃畜肉应选择瘦肉，瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险，应当少吃。推荐每周摄入水产类 280~525 克，畜禽肉 280~525 克，蛋类 280~350 克，平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量 120~200 克。



#### 五、少盐少油，控糖限酒

Limit salt, cooking oil, added sugar and alcohol

我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多，这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素，因此应当培养清淡饮食习惯，成人每天食盐不超过 6 克，每天烹调油 25~30 克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险，推荐每天摄入糖不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。水在生命活动中发挥重要作用，应当足量饮水。建议成年人每天 7~8 杯（1500~1700 毫升），提倡饮用白开水或茶水，不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人如饮酒，一天饮酒的酒精量男性不超过 25 克，女性不超过 15 克。



#### 六、杜绝浪费，兴新食尚

Develop healthy eating habits, avoid food waste

勤俭节约，珍惜食物，杜绝浪费是中华民族的美德。按需选购食物、按需备餐，提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式，保障饮食卫生。学会阅读食品标签，合理选择食品。应该从每个人做起，回家吃饭，享受食物和亲情，创造和支持文明饮食新风的社会环境和条件，传承优良饮食文化，树健康饮食新风。



# 第一部分

## 一般人群膳食指南

1 / 165



# 目 录

## 第一部分 一般人群膳食指南 ..... 1

- 推荐一 食物多样，谷类为主 ..... 2
- 推荐二 吃动平衡，健康体重 ..... 32
- 推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆 ..... 56
- 推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 ..... 87
- 推荐五 少盐少油，控糖限酒 ..... 107
- 推荐六 杜绝浪费，兴新食尚 ..... 140

## 第二部分 特定人群膳食指南 ..... 166

- 一、中国孕妇、乳母膳食指南** ..... 169
  - (一) 备孕妇女膳食指南 ..... 170
  - (二) 孕期妇女膳食指南 ..... 174
  - (三) 哺乳期妇女膳食指南 ..... 183
- 二、中国婴幼儿喂养指南** ..... 190
  - (一) 6月龄内婴儿母乳喂养指南 ..... 191
  - (二) 7~24月龄婴幼儿喂养指南 ..... 210
- 三、中国儿童青少年膳食指南** ..... 230
  - (一) 学龄前儿童膳食指南 ..... 231
  - (二) 学龄儿童膳食指南 ..... 237

<b>四、中国老年人膳食指南</b> .....	244
<b>五、素食人群膳食指南</b> .....	255

### **第三部分 平衡膳食模式及实践** .....

<b>一、中国居民平衡膳食模式和图示</b> .....	269
(一) 中国居民平衡膳食宝塔 .....	269
(二) 中国居民平衡膳食餐盘 .....	276
(三) 中国儿童平衡膳食算盘 .....	277
(四) 中国居民平衡膳食模式的解析和评价 .....	278
<b>二、常见食物的份量和重量估计</b> .....	285
(一) 食物份和份量确定原则 .....	285
(二) 量具和参照物 .....	286
(三) 食物标准份量 .....	287
<b>三、平衡膳食模式的应用</b> .....	293
(一) 设计和计划膳食 .....	294
(二) 比较和评价膳食 .....	296
(三) 营养教育和促进 .....	296
<b>四、膳食食谱实践方案</b> .....	298

### **第四部分 附录** .....

附录一 2016 版膳食指南编写说明 .....	316
附录二 中国成人 BMI 与健康体重对应关系表 .....	326
附录三 中国 7~18 岁儿童营养状况的 BMI 标准 .....	329
附录四 世界卫生组织 (WHO) 2~5 岁儿童生长曲线 .....	330



附录五 常见身体活动强度和能量消耗表 .....	332
附录六 中国居民膳食营养素参考摄入量表 (DRIs 2013) .....	334

参考文献 .....	338
------------	-----