

老年人 膳食指南

主编 刘苹 刘希宁



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

老年人膳食指南

刘 苹 刘希宁 主 编



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书除了介绍老年人膳食营养、食材选购和烹调以及合理运动等知识外,还介绍了保健品的合理选择和老年人常见病的营养支持方案;为老年患者的饮食作出了指导和建议;使老年人更好地适应身体功能的改变,努力做到合理膳食、均衡营养,减少和延缓疾病的发生和发展,延长健康的生命时间。

图书在版编目(CIP)数据

老年人膳食指南/刘苹,刘希宁主编. —北京:中国医药科技出版社,2019.2
ISBN 978-7-5214-0703-7

I. ①老… II. ①刘…②刘… III. ①老年人—饮食营养学—指南 IV.
①R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第017182号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 12 $\frac{1}{4}$

字数 208千字

版次 2019年2月第1版

印次 2019年2月第1次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0703-7

定价 29.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

健康是人类永恒的追求，而膳食习惯是健康的重要基础。《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》显示，我国居民面临着营养缺乏和营养过剩的双重挑战。我国成年人营养不良率达6%，儿童生长发育迟缓率约3.2%，儿童青少年的消瘦率为9%。6~17岁青少年的体重超标率达9.6%，肥胖率达6.4%；18岁以上成人超重率达30.1%，肥胖率达11.9%。因为这些体重超标、肥胖等因素，高血压、糖尿病等慢性病的发病率逐年上升；而且饮食不合理，高糖、高脂肪、低纤维膳食等不良的膳食结构问题日益突出。更为严重的是，我国居民的健康素养也令人担忧。2013年原国家卫生和计划生育委员会开展的“中国居民健康素养调查”显示：我国居民具备健康素养的总体水平为9.48%，慢性病预防素养为11.59%。这种情况会使我国居民的疾病预防与控制工作更难以开展。

为了改善不良的膳食习惯，提高大众的健康素养，营养科普势在必行。2014年起，原国家卫生和计划生育委员会委托中国营养学会再次启动膳食指南修订工作，结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素，参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果，对部分食物日摄入量进行了调整，提出了符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。2016年5月13日，原国家卫生和计划生育委员会疾控局发布了《中国居民膳食指南（2016）》。

为了更好地推广《中国居民膳食指南（2016）》，我们分别编写了老年人、婴幼儿和儿童少年、孕妇乳母的科普版。基于很多老年人都有不同程度的慢性疾病，本书中除了生动、详细地介绍了食物的营养价值、搭配方法，还介绍了这些人群的饮食误区以及常见疾病的食疗原则，我们希望更多人可以受益。

编者
2018年10月

1	第一章 我们为什么这样吃
1	第一节 膳食与膳食指南
2	第二节 人体与膳食营养素的关系
2	一、营养素藏在哪里
3	二、营养素对人体有什么作用
4	三、营养性疾病
6	第二章 各版本《中国居民膳食指南》的区别
6	第一节 各版本《中国居民膳食指南》的主要内容
6	一、我国第一个膳食指南
7	二、《中国居民膳食指南（1997）》
8	三、《中国居民膳食指南（2007）》
12	四、《中国居民膳食指南（2016）》
15	五、2016年新指南与2007年指南的区别
16	第二节 我国居民营养与慢性病的不关系变化
18	第三节 中国老年人膳食指南的发展
19	第三章 中国居民膳食指南（2016）
19	第一节 食物多样，谷类为主
19	一、什么是食物多样化
20	二、怎样才能做到食物多样化
20	三、每天应该吃多少谷薯类食物
21	四、谷薯杂豆类食物有哪些
21	五、你知道为什么要以谷类为主吗
23	六、你会吃主食吗

26	七、合理搭配，营养加倍
27	第二节 吃动平衡，健康体重
27	一、超重和肥胖带来的危险
29	二、你的体重标准吗
30	三、什么是吃动平衡
31	四、食不过量怎么实现
31	五、什么是中等强度运动
32	六、为什么每天走 6000 步
33	七、你常常久坐吗
34	第三节 多吃蔬果、奶类、大豆
34	一、餐餐有蔬菜，天天吃水果
37	二、关于奶及其制品的那些事
40	三、豆类经常吃，坚果适量吃
43	四、每天吃多少蔬果奶豆
44	第四节 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
44	一、鱼、禽、肉、蛋该不该吃
45	二、肉类的营养价值
46	三、肉类的合理烹饪
47	四、水产品的营养价值
48	五、水产品的合理烹饪
49	六、为什么优先选择鱼和禽类
49	七、小小鸡蛋学问大
55	八、如何实现适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
55	第五节 少盐少油，控糖限酒
56	一、食“盐”有道
56	二、如何减少盐摄入量
57	三、烹调油，悄然成“灾”
57	四、远离反式脂肪酸
58	五、甜蜜的陷阱
60	六、一杯酒的旅行
62	七、合理选择饮料
65	第六节 杜绝浪费，兴新食尚
66	一、怎样选到新鲜健康的食材
70	二、正确烹饪，安享美味

72	三、怎样确保食品安全
77	四、小标签，大学问
78	五、正确认识食品添加剂
79	六、珍惜粮食，从我做起
81	第四章 老年人膳食指南
81	第一节 你是老年人吗
82	第二节 老年人膳食宝塔及合理饮食
82	一、膳食宝塔
87	二、热量平衡
88	三、多吃粗粮，精细烹饪
90	四、预防老年人隐形饥饿
91	五、预防老年人贫血
92	六、补钙，预防骨质疏松
94	七、饮水
96	八、延缓肌肉衰减
96	第三节 老年人的一日三餐
101	第四节 素食主义者饮食
105	第五章 老年人常见饮食误区
105	误区一：天天吃大米
106	误区二：复合营养素补充剂有益健康
106	误区三：老年人食用葵花籽油或动物类油脂多多益善
108	误区四：素食可以长寿
109	误区五：为了节约，经常吃剩菜
110	误区六：没食欲的时候吃一些腌菜和加工肉类
113	误区七：膳食纤维摄入越多越好
114	误区八：老年人喝咖啡不利于身体健康
116	误区九：食疗能除百病
117	误区十：肉骨头汤补钙
117	误区十一：早餐的错误吃法
118	误区十二：老年人不宜食用豆制品
120	第六章 适合老年人的运动方式

120	第一节 老年人的生理特点
120	一、呼吸系统
120	二、循环系统
121	三、神经系统
121	四、空腔脏器
121	五、实质脏器
121	六、内分泌和免疫系统
122	七、代谢与能量消耗下降
122	八、细胞功能下降
123	第二节 积极参与户外活动
123	一、安全运动，防护第一
124	二、老年人的运动强度和时间
125	三、制定运动方案时的注意事项
126	四、老年人合理的运动方案
129	第七章 老年人需要保健品吗
129	第一节 了解保健品
129	一、什么是保健品
129	二、保健食品的原料
130	三、保健食品的分类
130	四、保健食品的作用
131	五、服用过量的危害
132	第二节 如何选购保健品
132	一、什么是营养强化食品
132	二、营养强化食品有什么用
133	三、营养强化食品与保健品的区别
134	四、药品和保健品有什么区别
135	五、选择保健品的注意事项
136	六、服用保健品的注意事项
137	第八章 老年人常见病膳食指南
137	一、高血压
141	二、高脂血症
143	三、冠心病

145	四、脑卒中
146	五、哮喘
149	六、慢性阻塞性肺疾病
151	七、胆囊炎
154	八、胰腺炎
156	九、胃食管反流病
158	十、消化性溃疡
160	十一、便秘
163	十二、糖尿病
169	十三、痛风病
172	十四、肥胖症
175	十五、骨质疏松症
177	十六、帕金森病
179	十七、阿尔茨海默病
182	参 考 文 献

第一章 我们为什么这样吃

第一节 膳食与膳食指南

如果有人问你，我们为什么要吃饭？许多人也许不假思索地将一句“民以食为天”脱口而出。膳食历史和人类历史息息相关：在远古时代，人和猿一样生长在树上，吃果子、树叶，有时也吃草根茎充饥，后来手和脚开始分工，能站立起来用后肢在地上行走了。为了吃的更好，人类开始使用工具捕猎，为了减少捕猎的危险性，当发现还未长成的小动物（如牛、马、羊等）就养起来，等长大了再吃，从此有了畜牧业。人类慢慢地发现一些动物很温顺，不舍得吃它，就用它当工具使用；以后又发现落在地上的种子会发芽，还会结新的果实，从而学会了种粮食。雷电引发森林火灾，把野生动物烧死并烧熟了，又发现烧熟的肉比生的肉更好吃，吃了更安全，不会拉肚子，后来发明了火种，便由吃生的变为吃熟的。自从有了种植和饲养技术后，人类的物资开始积余，这时就由公众推举出能人来管理分配食物。这就是氏族原始社会，有了语言，有了文字，人真正地从动物中分离出来了，从此人有了饭吃，有了衣穿，还有了房子住。

随着人类的进步，对饭食的要求也越来越高。吃饭除了是为了活着，更是为了好好地活着。《黄帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，可以说是最早的膳食指南。随着社会经济文化的发展及人民生活水平的提高，目前威胁人类健康的慢性非遗传疾病多与不恰当的营养素摄入有关，使得营养与疾病的关系受到广泛关注。

自20世纪90年代后期以来，我国居民患有与营养过剩和营养不平衡相关的心血管疾病、糖尿病、肥胖等一直保持上升的势头，严重影响我国居民的健康水平。

为提高人民健康水平，帮助居民获得正确的健康知识，合理选择食物，我国于1989年、1997年、2007年制定过3次膳食指南。2014年起，原国家卫生和计划生育委员会委托中国营养学会再次启动膳食指南修订工作，修订过程中，根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》中指出的我国居民面临营养缺乏和营养过剩双重挑战的情况，结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多

方面因素，参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果，对部分食物日摄入量进行调整，提出符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。《中国居民膳食指南（2016）》就是一本帮助你合理饮食的书，一本教会你吃饭的书。

第二节 人体与膳食营养素的关系

膳食可以帮助人们获得健康。膳食营养在人们的生活中起着非常重要的作用。在日常生活中，有没有营养最全的食物呢？可不可能吃一种食物就能满足人体全部生理需要呢？

注意：除了母乳可以提供6个月以内婴儿的全部营养需求以外，没有任何一种食物可以提供人类需要的全部营养物质。

一、营养素藏在哪里

营养素是指食物中可给人体提供能量、构成机体和组织修复以及具有生理调节功能的化学成分，是人类赖以生存的物质基础。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身合成、制造，但无法自身合成、制造的约有40种，可概括为：蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素、水和纤维素等7类。

这些营养素存在于食物中，每类食物为机体提供的营养是不同的，只食入单一品种的食物对于营养素的摄取是不利的，从营养学角度来看，一般将食物分为以下五类。

第一类谷类及薯类：主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类动物性食物：主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类豆类及其制品：主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类蔬菜水果类：主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类纯热能食物：主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

这些营养素既具有各自的生理功能，如提供能量、构成组织及调节等，在代谢过程中又密切联系，共同参与生命活动，一旦出现缺失就会导致一系列的营养

性疾病。

二、营养素对人体有什么作用

总的说来，营养素就是构成人体需要的所有物质，是健康之本。它们分为三大产能营养素（碳水化合物、脂肪和蛋白质）及其他营养素（维生素、矿物质、水和纤维素）。

这些营养素在体内主要有以下功能：①供给能量；②提供人体的“建筑材料”，用以构成和修补身体组织；③参与合成调节人体生理变化的物质。

1. 三大产能营养素

（1）碳水化合物：是机体的重要能量来源。糖原是肌肉和肝脏碳水化合物的储存形式。一般说来，机体所需能量的50%以上是由食物中的碳水化合物提供的。尤其对于脑组织来说，脑细胞代谢消耗的碳水化合物主要来自血糖。碳水化合物在体内可以供给和储存能量，构成组织及重要生命物质，提高蛋白质在体内的利用率，还是体内一种重要的结合解毒剂，在肝脏中能与许多有害物质如细菌毒素、酒精、砷等结合，以消除或减轻这些物质的毒性或生物活性，同时纤维素和果胶、抗性淀粉、功能性低聚糖都属于碳水化合物，所以它还能刺激肠道蠕动，利于肠道菌群增殖，从而增强肠道功能。

（2）脂肪：是人体主要供给能量的物质。在正常情况下，人体所消耗的能源物质中有40%~50%来自体内的脂肪。除了供能，它还可以构成身体成分，如细胞膜、神经髓鞘膜都必须有脂类参与构成。此外，脂肪还可提供脂溶性维生素并促进脂溶性维生素的吸收；保护脏器和维持体温；节约蛋白质；脂肪还可增加膳食的美味和增加饱腹感等许多功能。

（3）蛋白质：蛋白质一词源于希腊文的“preteios”，是“头等重要”的意思，表明蛋白质是生命中头等重要的物质。现已证明，生命的产生、存在和消亡都与蛋白质有关，蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质是构成机体组织、器官的重要成分，人体各组织、器官无一不含蛋白质。细胞中，除水分外，蛋白质约占细胞内物质的80%。因此，构成机体组织、器官的成分是蛋白质最重要的生理功能。人体内各种组织细胞的蛋白质始终在不断更新。身体受伤后也需要蛋白质作为修复材料。

机体生命活动之所以能够有条不紊地进行，有赖于多种生理活性物质的调节。蛋白质在体内是构成多种重要生理活性物质的成分，参与调节生理功能：如酶蛋白具有促进食物消化、吸收和利用的作用；免疫蛋白具有维持机体免疫功能的作用；血红蛋白具有携带、运送氧的功能；白蛋白具有调节渗透压、维持体液平衡的功能等。

蛋白质也可以供给能量。蛋白质是由氨基酸构成的，在机体蛋白质代谢中，也主要是利用氨基酸进行合成和分解代谢。氨基酸也可以作为能源物质，但这是用较高的代价而取得的。

2. 其他营养素

人体内含含有 60 多种元素，我们熟知的那些维生素（比如维生素 B、A、C、D、E、K 及叶酸等）和矿物质（比如钙、钾、钠、镁等）都直接或者间接参与人体代谢，对人体有重要作用。比如钙和维生素 D 参与牙齿和骨骼的生长，铁和维生素 C 参与血红蛋白的合成，缺乏维生素 K 会造成凝血障碍等。

水和膳食纤维现在在营养学中也备受重视。成人体内水分含量占体重的 65% 左右，血液中含水量占 80% 以上。水广泛分布在组织细胞内外，参与人体内的物质代谢，构成人体的内环境，还能调节体温。

膳食纤维的主要成分为非淀粉多糖，是来自植物细胞壁，包括纤维素、半纤维素、果胶和非多糖成分的木质素等。研究发现膳食纤维与许多疾病相关，比如摄入膳食纤维能够缓解便秘，预防肠癌，防治肥胖病，降低血糖，降低血清胆固醇等。

三、营养性疾病

营养性疾病是指因营养素供给不足、过多或比例失调而引起的一系列疾病的总称。

1. 营养缺乏或不足

营养缺乏或不足可直接引起相应的营养缺乏病，如蛋白质 - 能量营养不良、脚气病、坏血病、营养性贫血等。引起营养缺乏病的原因常分为原发性和继发性两类。

(1) 原发性营养缺乏是指单纯摄入不足，既可以是个别营养素摄入不足，也可以是几种营养素同时摄入不足。造成营养素摄入不足的常见原因如下：

①战争、灾荒、贫困等社会经济因素引起的食物短缺。

②不良的饮食习惯，如偏食、忌食或挑食等使某些食物摄入不足或缺乏而引起营养缺乏；如不吃鸡蛋、鱼、肉、胡萝卜、葱等均能减少一些营养素来源而引起营养缺乏病。

③不合理的烹调加工，造成食物中营养素被破坏和损失，虽摄入食物数量不少，但某些营养素却不足。如长期食用精白米面、捞饭等易患脚气病。米面过分地被加工，可使其中所含的硫胺素损失达 90%，维生素 B₂、烟酸和铁的损失可达 70% ~ 85%，这是因为这些营养物质集中分布于麸皮、米糠与胚芽中，过分精细加工会使其大部分丢失。近年来，我国居民生活水平提高了，许多城镇居民却

因长期喜食精白米面而引起维生素 B₁ 缺乏症，应引起足够的重视；再比如由于烹调温度过高、加热的时间过长，食物中的维生素 A、维生素 C、维生素 E 和维生素 B₁ 容易受到破坏；当水煮食物时，一些矿物质和水溶性维生素常常溶解于水中而被倒掉，均造成营养素的破坏或损失，人为导致营养缺乏病的发生；还有，蔬菜先切后洗可使维生素 C 大量损失。

(2) 继发性营养缺乏是由于机体内外各种因素影响而引起营养缺乏或不足，主要是疾病、药物、生理变化等原因引起的消化、吸收、利用障碍或需要量增加等。如消化道疾病或胃肠手术等引起的营养素吸收障碍或生长发育、妊娠、哺乳或环境因素引起的机体需要量增加等。

2. 营养过剩或比例失调

维生素 A、D 及某些必需微量元素摄入过多可致中毒；热能、脂肪等摄入过多可致肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化等；高盐和低纤维素膳食可引起高血压等。营养过剩或比例失调的主要原因如下：

(1) 膳食结构不合理（如膳食中动物性食物比重过大，植物性食物比重过小，精制食物多，蔬菜、水果少）是导致营养过剩和营养不平衡的主要原因。有些经济条件较好的人每天仅吃一些动物性或高能量的食物（如肉类、牛奶、面包、咖啡或含酒精的饮料），会因为缺乏新鲜蔬菜和水果而患上维生素 C 缺乏症。

(2) 不良饮食行为和习惯（如进食高盐饮食、大吃大喝、暴饮暴食、追求饮食享受以及优质食物集中消费等）是造成营养过剩的重要原因。

所以不论男女老幼，营养素的补充一定要全面均衡，尤其是维生素、矿物质，因为它们之间有很强的协同作用。要想获得足够的营养素，人体就必须摄入丰富多样的食物，实现膳食的科学合理搭配，取长补短。合理膳食是一个综合性的概念，它既要求通过膳食的调配提供满足人体生理需要的热能和各种营养素，又要求膳食构成的比例平衡，还要考虑合理的膳食制度和烹饪方法，以利于各种营养物质的消化和利用。

总结

本章讲述了“民以食为天”的概念。食物是健康的物质基础，只有遵循营养学基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能健康。膳食指南就是指导人们合理饮食的宝典。

近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学等飞速发展，对人体与营养素的关系以及食物成分与疾病相互关系的研究不断得到广泛、深入地拓展。通过改善饮食条件与食物组成，发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平日益成为人们的共识。

第二章 各版本《中国居民膳食指南》的区别

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。

民众的健康与营养是分不开的。我国早在 20 世纪 80 年代末期就开始重视居民营养与健康的关系。为系统地归纳居民营养与健康的关系，以提高我国居民营养健康意识，使居民科学地选择食物，减少及预防相关疾病的发生，1989 年我国首次发布了《中国居民膳食指南》。此后，为了更科学地指导我国居民营养健康的需要，保证《中国居民膳食指南》的时效性和科学性，中国营养学会陆续在 1997 年、2007 年、2016 年分别作了三次修订和出版。这四次出版总共间隔了 27 年，大约 10 年就修订一次，这也充分证明了我国卫生部门对居民力争平衡膳食，获得合理营养的高度重视。在近 30 年的时间里，居民膳食结构不断发生变化，健康状况及慢性病的结构也在不断发生变化。卫生部门强调在居民营养健康的关键时期，需适应时代的进行干预，改善全民营养与身体健康状况，控制和减少慢性病的发生。

第一节 各版本《中国居民膳食指南》的主要内容

《中国居民膳食指南》的核心是提倡平衡膳食与合理营养以达到促进健康的目的。由于每个版本出现的时代不同，我国居民膳食消费和营养状况不同，每个版本提出了不同的观点，并不断地修改与补充。

一、我国第一个膳食指南

中国营养学会于 1989 年制定了我国第一个膳食指南，共有以下 8 条内容。

- (1) 食物要多样。
- (2) 饥饱要适当。
- (3) 油脂要适量。
- (4) 粗细要搭配。

- (5) 食盐要适量。
- (6) 甜食要少吃。
- (7) 饮酒要节制。
- (8) 三餐要合理。

二、《中国居民膳食指南（1997）》

随着我国经济发展和居民膳食结构的不断变化，1997 年由中国营养学会常务理事会通过并发布了新的《中国居民膳食指南》，包括以下 8 条内容。

- (1) 食物多样，谷类为主。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 常吃奶类、豆类或其制品。
- (4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
- (5) 食量与体力活动要平衡。
- (6) 吃清淡少盐的膳食。
- (7) 如饮酒应限量。
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物。

继 1997 年提出《中国居民膳食指南》之后，中国营养学会专家委员会为了进一步帮助我国居民把膳食指南的各项原则具体应用到日常生活实践中，又研究了中国居民对各类食物需求量的有关问题。专家们在参考外国经验的基础上，又充分结合我国关于膳食的有关研究，第一次提出了适合我国居民的“平衡膳食宝塔”。这是对第一版《中国居民膳食指南》的一个有力补充，使之更加具体化，即宝塔是对膳食指南的量化和形象化的描述。它使我国居民在日常生活中能够更方便地运用膳食指南来指导营养的多个方面。“平衡膳食宝塔”提出的膳食模式是比较理想化的，因此它所建议的食物量，可能与大多数人当时实际情况会有一定的差距。为了进一步改善中国居民的膳食营养状况，还应把它看作是一个新的目标，来不断争取，不断实现。“平衡膳食宝塔”共分五层，包含我们每天应该吃的主要食物种类。宝塔中的层次位置与面积的不同，相应地反映出各类食物在膳食中的地位及所占的比重。其中各层级内容分别为：位居底层的是谷类食物，每天应吃 300 ~ 500g；位居第二层的是蔬菜和水果，每天分别应吃 400 ~ 500g 和 100 ~ 200g；位居第三层的是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，每天应吃 125 ~ 200g（鱼、虾 50g，畜、禽肉 50 ~ 100g，蛋类 25 ~ 50g）；位居第四层的是奶类和豆类食物，每天应吃奶类及奶制品 100g 和豆类及豆制品 50g；位居第五层塔尖的是油脂类，每天不超过 25g。

《中国居民膳食指南》（1997）对《中国居民膳食指南》（1989）的另外一个有力的补充内容是提出了特殊人群的膳食指南。《中国居民膳食指南》是通用型的，

适用于健康成人及2岁以上儿童。不同生理状态的人群有着特定的营养需求。为保证特定人群对膳食营养的特殊需求,《中国居民膳食指南》(1997)制定了包括婴儿、幼儿及学龄前儿童、学龄儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人在内的七种不同人群的膳食指南。

(一) 婴儿

- (1) 鼓励母乳喂养。
- (2) 母乳喂养4~6个月后逐步添加辅食。

(二) 幼儿及学龄前儿童

- (1) 每日饮奶。
- (2) 养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯。

(三) 学龄儿童

- (1) 保证吃好早餐。
- (2) 少吃零食,饮用清淡饮料,控制食糖摄入。
- (3) 重视户外活动。

(四) 青少年

- (1) 多吃谷类,供给充足的能量。
- (2) 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入。
- (3) 参加体力活动,避免盲目节食。

(五) 孕妇

- (1) 自妊娠第4个月起,保证充足的能量。
- (2) 妊娠后期保持体重的正常增长。
- (3) 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

(六) 乳母

- (1) 保证供给充足的能量。
- (2) 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

(七) 老年人

- (1) 食物要粗细搭配,易于消化。
- (2) 积极参加适度体力活动,保持能量平衡。

三、《中国居民膳食指南(2007)》

随着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,我国居民膳食结构及生活方式也随之发生了重要变化,相关的慢性非传染性疾病患病率也在增加。为了给居民提供最基本、最科学的健康指导,原卫生部本着以人为本的科学发展观,委托中国营养学