

最科学、权威的健康饮食、身体锻炼方案

适用于各种族、性别、年龄的人群

美国权威部门及专家历时5年编制而成

2005-2010年有效

卫生和公共服务部部长



汤米·G·汤普森



更健康、更有活力、寿命更长

预防超重和肥胖

预防慢性疾病

农业部部长



安·M·维尼曼

Dietary Guidelines for Americans 2005

美国膳食指南



《美国膳食指南》自1980年起每5年修订一次，最新的修订版《2005年美国膳食指南》于2005年1月由美国卫生与公共服务部、美国农业部联合发布。

Dietary
Guidelines
for Americans
2005

《美国膳食指南》依据的是最新的科学证据以及对国民健康状况的调查。其提出的建议和推荐考虑了各种人群，包括性别、种族、年龄。

美国卫生和公共服务部 美国农业部 联合发布 京华出版社

美国卫生和公

共发布



Dietary Guidelines for Americans 2005

美国膳食指南

最科学、权威的健康饮食、身体锻炼方案

适用于各种族、性别、年龄的人群

美国权威部门及专家历时5年编制而成

2005-2010年有效

卫生和公共服务部部长

汤米·G·汤普森

更健康、更有活力、寿命更长

预防超重和肥胖

预防慢性疾病

农业部部长

安·M·维尼曼

张雪兰 译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

2005 年美国膳食指南/美国卫生和公共服务部, 美国农业部著; 张雪兰译. —北京: 京华出版社, 2005
ISBN 7-80724-019-9

I. 2... II. ①美... ②美... ③张... III. 膳食—营养卫生—美国—2005—指南 IV. R155.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 027020 号

2005 年美国膳食指南

著 者 ☐ 美国卫生和公共服务部 美国农业部 著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: RZW210@126.com

印 刷 ☐ 华北石油廊坊华星印刷厂

开 本 ☐ 787mm×1092mm 1/16

字 数 ☐ 118 千字

印 张 ☐ 11.25 印张

版 次 ☐ 2005 年 5 月第 1 版

印 次 ☐ 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80724-019-9/R·15

定 价 ☐ 18.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

出版说明

《美国膳食指南》自 1980 年起每 5 年修订一次,最新的修订版《2005 年美国膳食指南》于 2005 年 1 月由美国卫生与公共服务部、美国农业部联合发布。

《美国膳食指南》依据的是最新的科学证据以及对国民健康状况的调查,其提出的建议和推荐考虑了各种人群,包括性别、种族、年龄以及其他特殊的群体(例如,素食主义者)。因此,具有毋庸置疑的科学性、权威性、适应性。

为了我国读者的方便,我们将英文版中采用的英制计量单位都换算成了公制单位,或者在英制单位之后标注了公制单位。

另外,我们将美国卫生与公共服务部和美国农业部依据《2005 年美国膳食指南》制订的《找到让自己更健康的方法》也收在了本书中。

部长的话

我们很高兴把这本《2005年美国膳食指南》奉献给大家。这本书的目的是为了给政策制订者、营养教育工作者和健康工作者提供最根本的健康膳食信息。

以最新的科学证据为基础，《2005年美国膳食指南》为人们选择富有营养的膳食、保持健康的体重、进行适当的身体锻炼、以及保持“安全饮食”以避免饮食带来的疾病提供了信息和建议。

本书以“膳食指导委员会”的推荐为基础，该委员会由权威的专家组成，这些专家的责任就是总结和分析当今最新的膳食和营养信息，并将这些信息汇总成一份科学的报告。我们对他们的工作表示感谢，还要感谢其他公共部门和私营部门的专业人员，是他们的努力工作和无私奉献，使这本书才得以完成。

我们对于营养和身体锻炼的知识了解得越多，就越能认识到它们在日常生活中的重要性。孩子们需要健康的饮食满足生长和发育的需要，各种年龄段的美国人可以通过采用富有营养的膳食方案以及经常进行体育锻炼来减少患慢性疾病的危险。



然而，并不是每个人都能将这种认识付诸于实践。超过9000万的美国人受到慢性疾病以及健康状况的困扰，影响了他们的生活质量和生活幸福。超重和肥胖比以前更加普遍了，而它们是引起糖尿病和其他慢性疾病的重要元凶。要想解决这个问题，必须对饮食习惯和生活方式作出重大改变。

我们生活在一个有丰富的食物品种可以进行选择的时代，因此，现在的消费者比起前人，更加需要好的建议来帮助他们对自己的能量所需的范围之内选择富有营养的膳食。我们相信，遵循本指南中的建议，会使许多人活得更长寿、更健康、更有活力。

汤米·G·汤普森

卫生和公共服务部部长

安·M·维尼曼

农业部部长

致 谢

美国卫生和公共服务部（HHS）与美国农业部（USDA）感谢膳食指导委员会的推荐，他们的推荐正是这本书的基础。

委员会成员包括：珍妮特·C·金博士、研究员（主席）；劳伦斯·J·欧佩尔，医学博士、公共卫生硕士；本杰明·卡布雷罗，医学博士、哲学博士；费格斯·M·克莱德斯戴尔博士；彭妮·M·克丽思-伊丝顿博士、研究员；特丽萨·A·尼克拉斯，哲学博士、公共卫生硕士；F·泽维尔·皮桑耶，医学博士、公共卫生硕士；伊冯·L·布朗纳，理学博士、研究员、文学博士；卡洛斯·A·卡马乔，医学博士、哲学博士；郭吴卫良，医学博士；乔安娜·R·鲁普顿博士；罗素·R·佩特博士；康妮·M·韦弗博士以及科普作家、编辑卡罗尔·苏特博士。

还要感谢两个部门中的科学家、工作人员以及决策者，他们也为这本书的最终完成作出了贡献。他们包括：

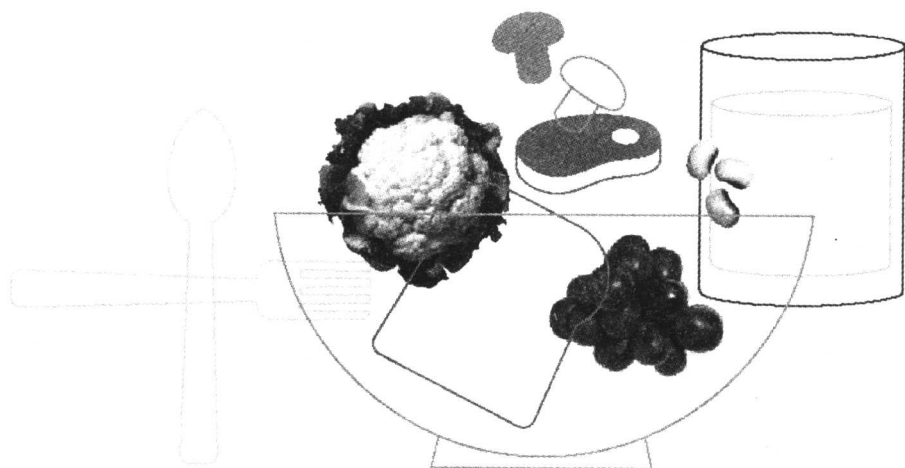
卫生和公共服务部：劳拉·劳勒；迈克尔·欧格雷迪博士；克里斯蒂娜·比特欧医学博士；雷斯·克劳福特博士；巴巴拉·席尼曼博士；凯瑟琳·迈克姆雷，理学硕士；戴布·加卢斯加博士；范·胡巴德，医学博士、哲学博士；玛丽·玛兹涅克，医学博士、法律硕



士；珀涅罗珀·罗亚尔，社会工作硕士；莱娜·布什，工商管理硕士；戴安·汤普森，公共卫生硕士、研究员；苏珊·安德森，理学硕士、研究员；吉恩·潘宁顿，研究员、哲学博士；苏·克雷布斯-史密斯博士；温迪·约翰逊-泰勒博士；金·斯蒂泽尔，理学博士、研究员；珍妮弗·韦伯，研究员、公共卫生硕士；克里斯蒂娜·多柏戴；堂娜·罗比·霍华德博士；还有亚当·迈克尔·克拉克博士。

农业部：贝斯·约翰逊，理学博士、研究员；埃里克·波斯特；埃里克·亨特吉斯博士；凯特·科勒尔；罗德尼·布朗博士；凯洛尔·戴维斯，理学博士、研究员；多萝西娅·K·法菲娅迪斯，理学博士；琼·M·G·莱昂，理学博士、研究员、文学博士；翠西·布里顿博士；莫利·克雷奇博士；帕美拉·佩尔松博士；简·斯坦顿，理学博士、工商管理硕士、研究员；苏珊·威尔士博士；乔安娜·格思里，公共卫生硕士、研究员、哲学博士；大卫·科勒尔费尔德博士；科莱特·I·蒂博，理学博士、研究员、文学博士；塞蒂赫-埃西·亚米尼博士、研究员；克丽思汀·L·玛可，工商管理硕士、研究员；还有大卫·M·赫利，理学硕士。

还要感谢那些输入资料、提供评论的工作人员，他们在整个工作中也扮演了重要角色。最后，我们要感谢许许多多其他部门的科学家和工作人员对这本书所作的贡献，包括独立科学评论小组的成员，他们认真地研究了书中的建议，以确保这些建议建立在科学证据的基础之上。



概 要

《美国膳食指南》提供建立在科学基础之上的建议，以通过饮食和身体锻炼改善人们的健康状况、减少主要慢性疾病的发病危险。

在美国，发病和死亡的主要原因是糟糕的饮食习惯和久坐的生活方式。某些疾病特别与糟糕的饮食和身体缺乏运动有关，包括心血管的疾病、2型糖尿病、高血压、骨质疏松症以及某些癌症。除此以外，糟糕的饮食和身体缺乏运动会导致能量不平衡（热量的摄入量超过消耗量），这是造成美国人体重超重以及肥胖的最重要因素。根据本书中的建议进食——不要摄入过多热量，



再结合体育锻炼，绝大多数人都应该能够更加健康。

在每5年修订一次的《美国膳食指南》中，一个重要的组成部分就是由美国卫生与公共服务部和美国农业部任命的膳食指导委员会（DGAC）对最新科学信息的分析，发表在膳食指导委员会的报告中的此项分析，是卫生与公共服务部和农业部形成本指南的主要依据。与以前的《膳食指南》和膳食指导委员会的报告相比，可以发现，2005年的报告和《膳食指南》在范围和目的上有所差别。2005年的膳食指导委员会的报告包含更加详细的科学分析，卫生与公共服务部和农业部根据这份科学报告共同制成了《2005年美国膳食指南》。

《膳食指南》的目的是总结和综合各种营养元素和食物成分的知识，并将其发展为一系列可以为公众所采用的饮食方案推荐。在这本书中，“重要推荐”按照9个相互关联的领域进行分类，重要推荐是根据科学证据提出的，可以减少慢性疾病的发病风险并改善健康状况。需要注意的是，这些推荐是必须被当成一个整体来执行的整合的信息。总的来说，这些推荐鼓励绝大多数人减少热量摄入、多多参加体育锻炼、更加明智地选择食物。

《膳食指南》的基本前提是：营养的满足应该主要通过饮食来完成。食物能够提供对身体有益的一系列营养物质和其他合成物质。在某些特定情况下，强化食品和膳食补充物可能会帮助增加一种或者多种仅靠一般饮食而摄入量不足的营养物质。然而，尽管在某些情况下会推荐膳食补充物，但它依然不能代替健康的饮食。

作为《膳食指南》例证的是“美国农业部食物指导”和“预



防高血压的饮食方法”^①。这两种饮食方案就是把指南中的推荐整合成大多数人能够采用的健康饮食方法。这些饮食方案不是为了减肥，而是举例说明如何按照《膳食指南》来进食。这两种饮食方案都根据不同年龄和不同性别的人群制定了不同的热量摄入标准。在“美国农业部食物指导”中，每一类和每一小类食物的营养含量是根据经过人口加权的食物平均摄入量来给出的。在“预防高血压的饮食方法”中，食物的营养含量是根据经过选择的食物的7天食谱样本来估计的。“预防高血压的饮食方法”最初设计的目的是用来研究饮食结构对预防和治疗高血压的影响，同时，它也是一个与《2005年美国膳食指南》相符合的平衡饮食的例子。

总的来说，这些推荐鼓励绝大多数人减少热量摄入、多多参加体育锻炼、更加明智地选择食物。

在本书所举的例子中，“营养事实”一栏都将2000卡路里的摄入作为参考标准。尽管以这个标准作为参考，但是不同的人，由于年龄、性别和活动量的不同，建议的热量摄入量也是不同的。在每一种热量摄入标准下，那些食用营养密集型食物的人可能不需要摄入建议的全部热量就能够满足营养需要，那么，其余的热

^① 美国国家卫生研究所第03-4082号出版物,《有关预防高血压的饮食方法的事实》,美国卫生与公共服务部,国家卫生研究所,国家心血管研究所,卡兰尼亚等,美国饮食协会杂志(JADA)8:S19-27,1999。<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/>。



量——可自由摄取的热量——允许个人自由地摄入某些含有添加脂肪、添加糖和酒精的食物和饮料。

《膳食指南》中的推荐适用于2岁以上的美国人。有一点很重要，那就是在计划饮食结构、开发教育计划和资料时，要考虑到不同民族或种族的人、考虑到素食主义者以及其他群体，要把这些群体的食物偏好考虑进去。“美国农业部食物指导”和“预防高血压的饮食方法”就有着充分的灵活性，包括很多的食物选择和烹饪方法。

《膳食指南》的主要目的是为了给政策制订者、营养工作者、营养学家和营养教育者使用，其中的信息对于制定教育材料很有帮助，并有助于政策制订者设计和执行与营养相关的计划，包括联邦食品标准、营养教育和信息工程。另外，它还有一个潜在的功能，那就是给《食品和药品管理现代化法（FDAMA）》提供权威的评估。《膳食指南》中有科学的讨论，但是，只有包含在“概要”中的评估，以及在标有“重要推荐”的段落中的评估才能作为权威评估，因为它们有科学根据。指南中的建议是相互关联，又相互独立的，因此，在制定一个整体健康饮食计划时，指南中的评估应该一起考虑。不过，即使只是遵循其中的某些建议，对健康也是大有益处的。



下面是《膳食指南》的章节

不超过热量所需的充足营养

重要推荐

- 应在基本食物中食用各种富含营养的食物和饮料，同时选择那些含饱和脂肪和反式脂肪、胆固醇、糖、盐、热量少的食物。
- 应采取平衡的饮食方式，例如“美国农业部食物指导”或者“预防高血压的饮食方法”，在能量所需的限度内达到推荐的营养摄入量。

对特殊群体的主要建议

- 超过50岁的人：摄入晶体状的维生素B12（例如强化食品或者补充食品）。
- 有可能怀孕的育龄妇女：食用富含血基质铁的食物以及富含铁的植物性食物，或者能够提高铁吸收的强化铁食物，例如富含维生素C的食物。
- 有可能怀孕的育龄妇女和怀孕头三个月的妇女：除了从多样化的食品中摄取叶酸外，还要摄取充足的人造叶酸（从强化食品或者补充食品中获取）。
- 老年人、深色皮肤的人、紫外线（例如阳光）照射不足的人：要从维生素D强化食品、补充食品中摄取额外的维生素D。



控制体重

重要推荐

- 要把体重控制在健康的范围内，要使从食物和饮料中摄取的热量与消耗掉的热量平衡。
- 为防止体重随着时间逐渐增加，要减少从食物和饮料中摄入的热量并增加活动量。

对特殊人群的主要建议

- 需要减重的人：减少热量的摄入，同时保证充足的营养摄入并增加体育锻炼，使体重缓慢、持续地减轻。
- 超重儿童：在保证生长和发育的同时，减慢体重增加的速度。在让孩子进行减重节食前，要向健康护理人员咨询。
- 孕妇：按照健康护理人员的指导，保证适当的体重增加。
- 哺乳期妇女：适当的减重是安全的，不会损害婴儿体重的增加。
- 患有慢性疾病，以及/或者正在服用药物的超重成年人和超重儿童：在开始减重计划之前，要向健康工作人员咨询减重策略，以确保其他健康状况不受影响。



体育锻炼

重要推荐

- 经常参加体育锻炼、减少久坐的时间，以改善健康状况、促进心理健康并保持健康的体重。
- 减少成年后慢性疾病的发病风险：除了上班时和在家时进行的正常活动之外，基本上每天还要再进行至少半个小时的中等强度的体育活动。
- 对于大多数人来说，进行更大强度的体育锻炼，或者延长锻炼时间对健康都大有好处。
- 要想控制体重，防止成年后逐渐的、不健康的体重增长，应该每天进行差不多60分钟中等强度到剧烈强度的体育锻炼，同时热量摄入不要超过需要的量。
- 成年人持续减重：每天要进行至少60分钟~90分钟中等强度的体育锻炼，同时热量摄入不要超过所需量。有些人在进行这个水平的锻炼前，可能需要向健康工作者咨询。
- 要想身体健康，多进行心血管训练，多做伸展锻炼以增加身体柔韧性，多进行阻力锻炼或者跳健美操，以增强肌肉的强度和耐力。

对特殊人群的主要建议

- 儿童和青少年：最好每天进行至少60分钟的体育锻炼。
- 孕妇：在没有内科或者产科并发症的情况下，尽量坚持每天进



行30分钟或者更长时间中等强度的体育锻炼。要避免容易受伤或者容易造成腹部损伤的活动。

- 哺乳期的妇女：要知道不管是剧烈的运动还是常规运动都不会对母亲的哺乳能力造成不好的影响。
- 老年人：应经常参加体育锻炼以减少随着年龄增长引起的身体机能退化，获得体育锻炼对所有成年人带来的其他好处。

鼓励摄入的食物

重要推荐

- 要食用足够数量的水果和蔬菜，同时要控制在能量所需范围之内。要达到建议的2000卡的热量摄入标准，每天需要2杯（约454克）水果和2.5杯（约567克）蔬菜，量的多少取决于热量标准。
- 每天要食用多种水果和蔬菜，特别是五种蔬菜（深绿色蔬菜，橘黄色蔬菜，豆类，含淀粉的蔬菜，以及其他蔬菜），每周要食用几次。
- 每天要食用3盎司（约85克）左右的全麸谷类食品，其余的推荐谷类食品可以从浓缩食品或者全麸谷类食品中获取。总而言之，至少一半的谷类食品应该是全麸谷类。
- 每天食用3杯（约0.7升）脱脂或者低脂牛奶或者乳制品。

对特殊群体的主要建议

- 儿童和青少年：要经常食用全麸谷类食品，食用的谷类食品中



应至少有一半是全麸谷类食品。2~8岁的儿童应该每天食用2杯（约0.5升）脱脂或低脂牛奶或者其他乳制品。9岁及以上的儿童应该每天食用3杯（约0.7升）脱脂或低脂牛奶或者其他乳制品。

脂 肪

重要推荐

- 每天从饱和脂肪酸中摄取的热量不应超过热量需要量的10%，每天摄入的胆固醇不要超过300克，反式脂肪酸的摄入量越少越好。
- 脂肪的摄入量应控制在所需热量的20%~35%，大多数脂肪要从多不饱和脂肪酸以及单不饱和脂肪酸中摄取，例如鱼类、坚果以及植物油等。
- 当挑选和准备肉、家禽、干豆、牛奶或者乳制品食物时，要选那些瘦的、低脂肪的，或者脱脂的。
- 要减少含大量饱和脂肪酸、反式脂肪酸的脂肪和油的摄入量，要选择那些上述脂肪和油类含量少的食品。

对特殊人群的主要建议

- 儿童和青少年：2~3岁的儿童，脂肪摄入量要保持在摄入热量的30%~35%；4~18岁的儿童和青少年，脂肪摄入量应保持在摄入热量的25%~35%，大多数脂肪要从多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸中摄取，例如鱼类、坚果和植物油。