

DIETARY GUIDELINES FOR CHINESE RESIDENTS



中国居民 膳食指南

精编版



中国营养学会 编著 葛可佑 主编



中华人民共和国卫生部唯一公告推广的营养书
卫生部部长陈竺作序推荐

中国权威营养专家的集体献礼

中国人最需要的科学健康膳食信息

中国首席营养科学家葛可佑主编



人民出版社

中华人民共和国卫生部

白求恩国际和平医院 卫生部中日友好医院 卫生部北京医院 卫生部上海医院 卫生部南京医院 卫生部广州医院 卫生部成都医院 卫生部昆明医院 卫生部拉萨医院 卫生部西安医院 卫生部兰州医院 卫生部银川医院 卫生部西宁医院 卫生部乌鲁木齐医院 卫生部石嘴山医院 卫生部中卫市医院 南部战区总医院 北部战区总医院 东部战区总医院 西部战区总医院 解放军总医院 解放军总医院第五医学中心 解放军总医院第六医学中心 解放军总医院第七医学中心 解放军总医院第八医学中心 解放军总医院第九医学中心 解放军总医院第十医学中心 解放军总医院第十一医学中心 解放军总医院第十二医学中心 解放军总医院第十三医学中心 解放军总医院第十四医学中心 解放军总医院第十五医学中心 解放军总医院第十六医学中心 解放军总医院第十七医学中心 解放军总医院第十八医学中心 解放军总医院第十九医学中心 解放军总医院第二十医学中心 解放军总医院第二十一医学中心 解放军总医院第二十二医学中心 解放军总医院第二十三医学中心 解放军总医院第二十四医学中心 解放军总医院第二十五医学中心 解放军总医院第二十六医学中心 解放军总医院第二十七医学中心 解放军总医院第二十八医学中心 解放军总医院第二十九医学中心 解放军总医院第三十医学中心 解放军总医院第三十一医学中心 解放军总医院第三十二医学中心 解放军总医院第三十三医学中心 解放军总医院第三十四医学中心 解放军总医院第三十五医学中心 解放军总医院第三十六医学中心 解放军总医院第三十七医学中心 解放军总医院第三十八医学中心 解放军总医院第三十九医学中心 解放军总医院第四十医学中心 解放军总医院第四十一医学中心 解放军总医院第四十二医学中心 解放军总医院第四十三医学中心 解放军总医院第四十四医学中心 解放军总医院第四十五医学中心 解放军总医院第四十六医学中心 解放军总医院第四十七医学中心 解放军总医院第四十八医学中心 解放军总医院第四十九医学中心 解放军总医院第五十医学中心 解放军总医院第五十一医学中心 解放军总医院第五十二医学中心 解放军总医院第五十三医学中心 解放军总医院第五十四医学中心 解放军总医院第五十五医学中心 解放军总医院第五十六医学中心 解放军总医院第五十七医学中心 解放军总医院第五十八医学中心 解放军总医院第五十九医学中心 解放军总医院第六十医学中心 解放军总医院第六十一医学中心 解放军总医院第六十二医学中心 解放军总医院第六十三医学中心 解放军总医院第六十四医学中心 解放军总医院第六十五医学中心 解放军总医院第六十六医学中心 解放军总医院第六十七医学中心 解放军总医院第六十八医学中心 解放军总医院第六十九医学中心 解放军总医院第七十医学中心 解放军总医院第七十一医学中心 解放军总医院第七十二医学中心 解放军总医院第七十三医学中心 解放军总医院第七十四医学中心 解放军总医院第七十五医学中心 解放军总医院第七十六医学中心 解放军总医院第七十七医学中心 解放军总医院第七十八医学中心 解放军总医院第七十九医学中心 解放军总医院第八十医学中心 解放军总医院第八十一医学中心 解放军总医院第八十二医学中心 解放军总医院第八十三医学中心 解放军总医院第八十四医学中心 解放军总医院第八十五医学中心 解放军总医院第八十六医学中心 解放军总医院第八十七医学中心 解放军总医院第八十八医学中心 解放军总医院第八十九医学中心 解放军总医院第九十医学中心 解放军总医院第九十一医学中心 解放军总医院第九十二医学中心 解放军总医院第九十三医学中心 解放军总医院第九十四医学中心 解放军总医院第九十五医学中心 解放军总医院第九十六医学中心 解放军总医院第九十七医学中心 解放军总医院第九十八医学中心 解放军总医院第九十九医学中心 解放军总医院第一百医学中心

人民卫生出版社

DIETARY GUIDELINES FOR CHINESE RESIDENTS

中国居民 膳食指南

精编版



中国营养学会 编著 葛可佑 主编



人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国居民膳食指南: 精编版/葛可佑 主编; 中国营养学会 编著. —北京: 人民出版社, 2010
ISBN 978-7-01-009561-5

I. ①中… II. ①葛… ②中… III. ①居民—膳食—食品营养—中国—指南 IV. ①R151.4—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 257862 号

中国居民膳食指南精编版

编 著: 中国营养学会

主 编: 葛可佑

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 人民出版社

发 行: 人民出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 680 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 4.5

字 数: 78 千字

书 号: ISBN 978-7-01-009561-5

定 价: 12.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

中华人民共和国卫生部

公 告

2008年 第1号

随着社会经济的快速发展，居民的膳食结构及生活方式发生了重要变化。为了提高居民的健康意识，向居民提供最基本、科学的健康膳食信息，倡导合理膳食和适度身体活动的健康生活方式，我部委托中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》（2007）（以下简称《指南》）和《中国居民平衡膳食宝塔》（2007）。该版《指南》是在《中国居民膳食指南》（1997）的基础上修改完成，以科学证据为基础，紧密联系我国居民膳食营养的实际，提出了10条基本原则，对各年龄段的居民都具有指导意义。

现将《指南》予以公布，为居民合理膳食和开展身体活动提供参考依据。

特此公告。



分送：各省、自治区、直辖市卫生局，新疆生产建设兵团卫生局。

卫生部办公厅

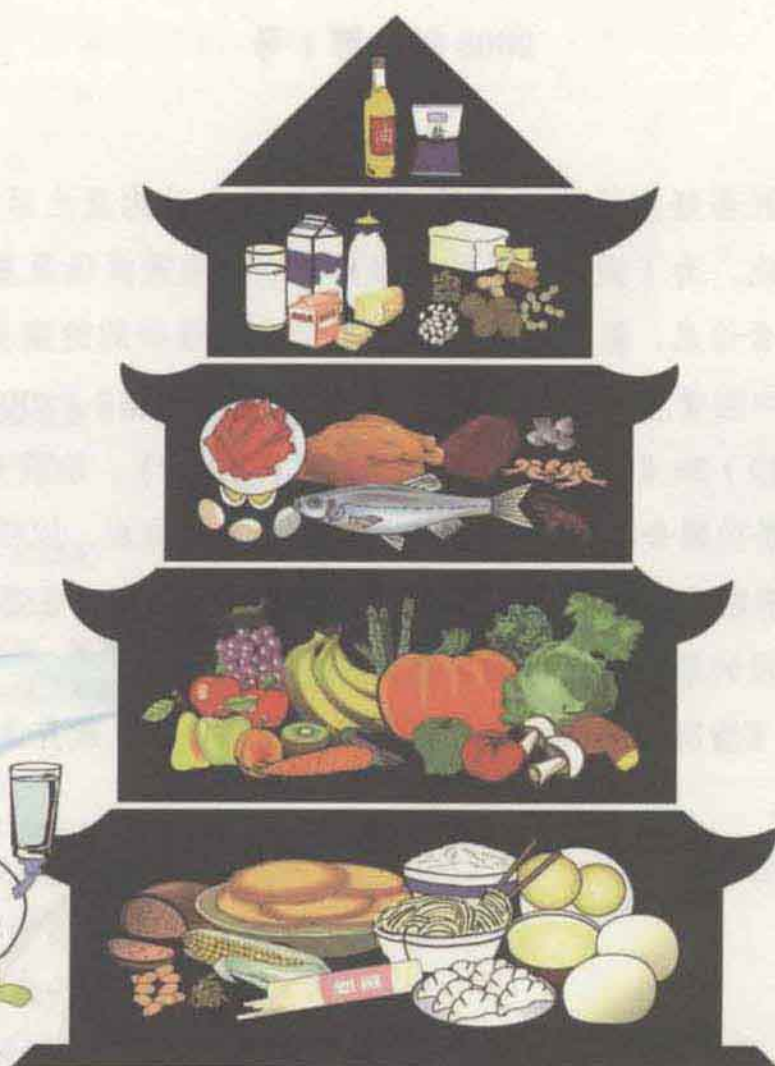
2008年1月4日印发

中国居民平衡膳食宝塔

(2007)



身体活动 6000步



油 25—30 克
盐 6 克

奶类及奶制品
300 克
大豆类及坚果
30—50 克

畜禽肉类
50—75 克
鱼虾类
75—100 克
蛋类
25—50 克

蔬菜类
300—500 克
水果类
200—400 克

谷类薯类及杂豆
250—400 克

水 1200 毫升

中国营养学会

中国居民膳食指南

- 1 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 2 多吃蔬菜水果和薯类
- 3 每天吃奶类、大豆或其制品
- 4 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 5 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 6 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 7 三餐分配要合理，零食要适当
- 8 每天足量饮水，合理选择饮料
- 9 如饮酒应限量
- 10 吃新鲜卫生的食物

修订《中国居民膳食指南》专家委员会

主任委员：葛可佑

副主任委员：杨晓光 程义勇

委 员 （以姓名拼音为序）

常翠青 陈春明 陈孝曙 顾景范 郭俊生 何志谦
黄承钰 孔灵芝 李珏声 李可基 李淑媛 柳启沛
马冠生 梅方权 苏宜香 孙建琴 徐 筠 杨月欣
荫士安 翟凤英 张 丁 赵法伋

秘 书 组

李珏声 赖建强 何宇纳 贾健斌 何 梅 赵 彤
赵丽云 常朝辉 田 园

序

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。因此，努力提高全民族的营养水平和健康素质既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力竞争的核心指标。

近年来，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；但在贫困农村，仍存在着营养不足的问题。同时我国居民膳食结构及生活方式也发生了重要变化，与之相关的慢性非传染性疾病患病率增加，已成为威胁国民健康的突出问题。为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，对中国营养学会 1997 年版的《中国居民膳食指南》进行了修改，制定了《中国居民膳食指南》（2007）。

新的《中国居民膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。

随着社会经济发展，我国城市化速度将逐步加快，人口老龄化也将日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。今后 10 ~ 20 年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预，会事半功倍。否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。我们要坚持以人为本的科学发展观，从事关民族兴衰的高度来倡导全民健康生活方式行动，也希望全社会的广泛参与，大力推广和运用《中国居民膳食指南》，采取综合措施，科学改善国民营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

卫生部部长：

二〇〇七年十二月

精编版前言

《中国居民膳食指南》(2007) 由卫生部发布以来受到各级政府部门、社会各界人士和传播媒体的重视,也受到广大读者的热情欢迎。经过两年多的宣传推广,为传播膳食营养知识,引导居民科学饮食发挥了积极作用。

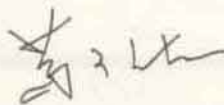
《中国居民膳食指南》(2007) 覆盖范围广,包括了一般人群和多个特定人群,论述问题比较系统深入,注重科学依据,所以篇幅也比较大。有的读者感觉它过于厚重,信息量太大,读起来有些吃力。为了给读者提供一个更精炼、更通俗和更实用的读本,我们编写了这本《中国居民膳食指南精编版》。

“精编版”是以《中国居民膳食指南》(2007) 为蓝本编写的。但它不是一个简单的摘录,而是遵循正确、通俗和实用的原则,提炼原著中的精华部分改写而成。由于中国营养学会妇幼营养分会于2008年编写出版了《中国孕期、哺乳期妇女和0到6岁儿童膳食指南》和中国营养学会老年营养分会于2010年编写出版了《中国老年人膳食指南》,所以“精编版”就不再包含上述特定人群膳食指南方面的内容,只包含“一般人群膳食指南”和“平衡膳食宝塔”两个部分。

“一般人群膳食指南”的十条没有变化,每一条的【提要】大都和原提要基本相同,有的对个别字句做了调整,只有第一条做了较多的精简。各条的【说明】部分标题和内容都有较大的变动,本书尽量明确地告诉读者什么是对的,怎样做是对的,删除了原来有的一些理论说明和科研数据等。各条的【参考资料】部分都不再包括在本书之内了。“平衡膳食宝塔”部分有所扩充,增加了一些说明的内容,还增加了两个怎样根据“平衡膳食宝塔”的建议安排好家庭饮食的具体例子,以便读者参考。

“精编版”的编写者:葛可佑、杨晓光、程义勇、李珏声、常翠青、贾健斌和贾梅等。李耕华协助做了文字整理和插图采集等方面的工作。

雀巢(中国)有限公司独家资助了“精编版”编写,特此致谢!



2010年4月

前言

《中国居民膳食指南》(2007)是根据营养学原理,紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况制定的,是指导广大居民实践平衡膳食,获得合理营养的科学文件。其目的是帮助我国居民合理选择食物,并进行适量的身体活动,以改善人们的营养和健康状况,减少或预防慢性疾病的发生,提高国民的健康素质。受卫生部委托,2006年中国营养学会组织了修订《中国居民膳食指南》专家委员会,对中国营养学会1997年发布的《中国居民膳食指南》进行修订,经过多次论证、修改,并广泛征求相关领域专家、机构和企业的意见,形成了《中国居民膳食指南》(2007),于2007年9月由中国营养学会理事会扩大会议通过。

近10年来,我国城乡居民的膳食状况明显改善,儿童青少年平均身高、体重增加,营养不良患病率下降;另一方面,部分人群膳食结构不合理及身体活动减少,引起某些慢性疾病,如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症等患病率增加,已成为威胁国民健康的突出问题。此外,在一些贫困农村地区,仍然存在营养缺乏的问题。专家委员会依据中国居民膳食和营养摄入情况,以及存在的突出问题,结合营养需要和食物成分的新知识,对1997年《中国居民膳食指南》进行了全面修订。

《中国居民膳食指南》(2007)由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。一般人群膳食指南共有10条,适合于6岁以上的正常人群。在每个条目下设有提要和说明,有的条目还附有参考资料。提要是对条目中心内容进行阐述;说明是对条目涉及的有关名词、概念以及常见问题进行科学的解释。和1997年膳食指南的条目比较,新指南增加了每天足量饮水,合理选择饮料,强调了加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容。

特定人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的。特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群。其中6岁以上各特定人群的膳食指南是在一般人群膳食指南10条的基础上进行增补形成的。

为了帮助人们在日常生活中实践《中国居民膳食指南》(2007)的一般人群膳食指南的主要内容,专家委员会对1997年的《中国居民平衡膳食宝塔》(简称“膳食宝塔”)进行了修订,以直观地告诉居民每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量。新的膳食宝塔增加了饮水和身体活动的图像,以强调其重要性。另外,在膳食宝塔第5层增加了食盐的内容,进一步提醒消费者注意食盐的限量。在膳食宝塔的使用说明中增加了食物同类互换的品种以及各类食物量化的图片,以便为居民合理调配膳食提供可操作性的指导。

合理营养是健康的物质基础,而平衡膳食又是合理营养的根本途径。根据《中国居民膳食指南》(2007)的条目并参照膳食宝塔的内容来安排日常饮食和身体活动是通往健康的光明之路。随着我国社会经济的快速发展,我国城市化速度将逐步加快,与膳食营养相关的慢性疾病对我国居民健康的威胁将更加突出,在改善我国居民营养健康的关键时期,适时干预,会起到事半功倍的效果。希望广大营养专业工作者全力投入,希望社会各界广泛参与,共同努力掀起宣传膳食指南、推广膳食指南和实践膳食指南的新高潮。达到改善全民营养与健康状况,控制和减少慢性病的目的,为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础。

中国营养学会

修订《中国居民膳食指南》专家委员会

第一条

食物多样 谷类为主 粗细搭配

1. 食物多样化，合理膳食的基础 /01
2. 没有不好的食物，只有不合理的膳食搭配 /02
3. 食物种类不同，营养各有千秋 /02
4. 食物不仅供给营养素，还可提供多种有益健康的植物化学物质 /03
5. 谷类为主，平衡膳食的基本保障 /03
6. 大米、白面，并非越精越白越好 /04
7. 肥胖，不是多吃主食的错 /04
8. 粗细搭配，好处多多 /04

1. 菜篮子里的营养学问 /06
2. 每天要吃一斤菜，合理烹调有讲究 /07
3. 水果好吃，但要避免误区 /07
4. 常吃薯类有益健康 /08
5. 怎样合理食用薯类 /09
6. 食物中的膳食纤维 /09

第二条

多吃蔬菜水 果和薯类

第三条

每天吃 奶类、大豆 或其制品

1. 奶及奶制品的营养特点 /10
2. 每天两杯奶，营养又健康 /11
3. 液体奶、酸奶和奶粉哪个营养好? /11
4. 乳饮料可以替代奶吗? /12
5. 饮奶促进儿童、青少年的生长发育 /12
6. 饮奶预防骨质疏松 /12
7. 乳糖不耐受者也能饮奶 /13
8. 牛奶有害是真的吗? /13
9. 大豆，豆中之王 /14
10. 大豆营养好，吃法有讲究 /14

第四条

常吃适量的 鱼、禽、蛋 和瘦肉

1. 适量吃动物性食物，更健康 /15
2. 多吃鱼类对健康有好处 /16
3. 虾、蟹、贝等的营养价值 /16
4. 禽类的营养特点 /17
5. 蛋类的营养价值 /17
6. 蛋黄营养比蛋清丰富 /18
7. 畜肉的营养特点 /18
8. 肥肉，吃还是不吃好？ /19
9. 合理烹调食物减少营养素损失 /19

第五条

减少烹调油 用量，吃清 淡少盐膳食

1. 营养和美味离不开烹调油 /20
2. 每天吃多少油才合适？ /21
3. 油吃多了有什么危害？ /21
4. 少用油的菜能好吃吗？ /21
5. 远离反式脂肪酸 /22
6. 每人每天应该吃多少盐？ /22
7. 多吃盐易患高血压 /23
8. 警惕食物里看不见的盐 /23

第六条

食不过量， 天天运动， 保持健康 体重

1. 什么是健康体重？什么是BMI？ /24
2. 每天吃多少食物叫适量？ /25
3. 胖子是一口一口吃出来的 /25
4. 肥胖对健康有什么危害？ /26
5. 什么叫身体活动？为什么每天至少6000步？ /26
6. 什么是运动？为什么应当坚持运动？ /27
7. 锻炼要量力而行、坚持不懈 /27

第七条

三餐分配
要合理，
零食要适当

1. 一日三餐应定时定量 /29
2. 不吃早餐危害多 /29
3. 午餐要吃好 /30
4. 晚餐要适量 /30
5. 在外就餐重选择 /30
6. 开心就餐 /31
7. 合理选择零食 /31
8. 坚果好吃但不宜过量 /31

第八条

每天足量饮
水，合理选
择饮料

1. 为什么每日最少要喝6杯水？/32
2. 这6杯水怎么喝？/33
3. 喝什么水好？/33
4. 饮茶与健康 /34
5. 合理选择饮料 /34
6. 不宜多喝含糖饮料 /34

1. 孕妇不可喝酒 /35
2. 儿童、少年不要喝酒 /35
3. 从事某些工作的人不应喝酒 /36
4. 酒有没有营养价值？ /36
5. 过量饮酒危害严重 /36
6. 适量饮酒可能对心血管健康有些好处 /36
7. 文明喝酒享受生活 /37
8. 饮酒限量多少合适？/37

第九条

如饮酒
应限量

第十条

吃新鲜卫生的食物

1. 食物的营养与安全 /39
2. 吃新鲜食物——健康加美味 /39
3. 吃卫生食物——远离有害物 /40
4. 采购新鲜卫生的食物 /40
5. 食物变质的鉴别 /41
6. 某些食物，可以品尝但不宜多吃 /41
7. 合理储藏食物，防止变质和污染 /42
8. 减少食物污染有办法 /42
9. 烹调加工食品——卫生要点 /42
10. 天然食物，也可能有毒！ /43

1. 膳食宝塔结构 /46
2. 膳食宝塔建议的食物量 /46

附录一

中国居民平衡膳食宝塔的说明

附录二

中国居民平衡膳食宝塔的应用

1. 确定适合自己的能量水平 /49
2. 根据自己的能量水平确定食物需要 /49
3. 根据建议的食物摄入量采购各种食物 /50
4. 食物同类互换 /51
5. 调配丰富多样的膳食 /54
6. 要因地制宜充分利用当地资源 /56
7. 要养成习惯，长期坚持 /56

第一条

食物多样 谷类为主 粗细搭配

T 【提要】

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。除母乳对0月~6月龄婴儿外，没有任何一种天然食物能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、增进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，也是最经济的能源食物。随着经济的发展和生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物和油脂。最近一次中国居民营养与健康状况调查的结果，在一些比较富裕的家庭中，动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量，这种膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。坚持谷类为主，就是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。人们应保持每天适量的谷类食物摄入，另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。一般成年人每天摄入谷类食物250g~400g为宜，其中最好包含50g~100g粗杂粮或全谷类。



S 【说明】

**食物多样化，
合理膳食的基础**

目前已经证实人类需要的营养素有40多种，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、

硒、维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E等，这些营养素必须通过食物摄入来满足人体的需要。在我们的日常生活中，可供选择的食物有很多，但除了母乳可以满足6个月以内的婴儿的营养需要外，没有一种食物含有人体所需要的所有营养素，即没有一种食物可以满足人体对营养的全部需要。长期吃单调的膳食，偏食和挑食，会引起营养不良，特别是对处在生长发育期的儿童青少年，会直接影响他们的身心健康。那么，也许你会说，我直接服用含有40多种营养素的胶囊或药片好了，省心又省时。答案是：不行。因为食物中不仅含有人体必需的营养素，还含有许多对健康有益的非营养素成分，这些非营养素成分有的我们已经认识，有的还不认识。所以，为了达到合理营养，促进健康的目的，必须摄入平衡膳食，而平衡膳食需要多种多样的食物组成。

2 没有不好的食物， 只有不合理的膳食搭配

我们所吃的食物没有好坏之分，因为每一种食物都含有人体所需要的营养素。但由于每一种食物所含的营养素种类不同，数量也有多有少，所以，如何选择食物的种类和数量来搭配膳食，满足人体需要，就有合理与不合理的区别。没有哪种食物是不能吃的。譬如说肥肉，其主要营养成分是脂肪，还含有胆固醇，这对于能量过剩或有血脂异常的人来说是不好的食物，应该少吃或不吃；但是对于能量摄入不足或者动物性食物很缺乏的人来说就是一种很好的食物，可以适当多吃点。



人体必需的营养素有40多种，而各种营养素的需要量又各不相同，多的每天需要数百克，少的每天仅需要几微克，所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食，即从食物中获取营养成分的种类和数量既能满足人体的需要而又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。《中国居民平衡膳食宝塔》就是将五大类食物合理搭配，构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。

3 食物种类不同， 营养各有千秋

食物可分为五大类：第一类为谷类及薯类，谷类包括米、面、杂粮和杂豆，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等；谷类和薯类是我们通常说的“主食”，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。第二类为动物性食物，包括鱼、禽、肉、蛋、奶等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A、B族维生素和维生素D。第三类为大豆类和坚果，包括黄豆、青豆、黑豆、花生、