

中国居民膳食指南（2022）

本文来源：国家卫生健康委员会指导，中国营养学会编著. 中国居民膳食指南（2022）.

制定背景

膳食指南作为国际组织和各国政府政策文件已经有很长的历史。居民膳食指南（Dietary Guidelines, DG）是根据营养科学原则和当地百姓健康需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，以政府或权威机构研究并提出的食物选择和身体活动的指导意见。

膳食指南是健康教育和公共卫生政策的基础性文件，是国家实施和推动食物合理消费及改善人群健康目标的一个重要组成部分。为公众提供所需的营养保障，培养健康的饮食习惯和生活方式，以促进人群整体健康和预防慢性疾病。

八大“膳食准则”

与 2016 版中国居民膳食指南相比，2022 版膳食指南将原来的 6 条“核心推荐”改为 8 条“膳食准则”。其中，“规律进餐、足量饮水”“会烹会选、会看标签”为首次新增内容。

食物多样，合理搭配

平衡膳食能最大程度满足人体正常生长发育、免疫力和生理功能需要，满足机体能量和营养素的供给，并降低膳食相关慢性病发生风险。合理膳食是免疫系统强大的根本，良好的免疫系统对生存至关重要。充足的能量和精致设计的均衡营养，是免疫力保持活力、维持战斗能力的根本。

平衡/合理膳食模式可降低心血管疾病、高血压、结直肠癌、2 型糖尿病的发病风险，碳水化合物摄入量过低或过高均可能增加死亡风险。

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物 200~300g，其中包含全谷物和杂豆类 50~150g；薯类 50~100g。

吃动平衡，健康体重

体重变化是判断一段时期内能量平衡与否最简便易行的指标，也是判断吃动是否平衡的指标。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(body mass index, BMI)，它的计算方法是用体重(kg)除以身高(m)的平方。

我国健康成年人(18~64 岁)的 BMI 应在 18.5~23.9 kg/m²，65 岁以上老年人的适宜体重和 BMI 应该略高(20~26.9kg/m²)。

除了日常身体活动如家务活动、职业性身体活动、交通往来活动外，应加强主动性运动。主动性运动的形式多种多样，主要包括有氧运动、抗阻运动（力量运动）、柔韧性运动和平衡协调类运动。运动时应兼顾不同类型的运动。

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动，每周至少进行 5 天中等强度身体活动，累计 150 分钟以上；主动身体活动最好每天 6000 步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周 2~3 天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物、奶类、大豆是维生素、矿物质、优质蛋白、膳食纤维和植物化学物的重要来源，对提高膳食质量起到关键作用。

在一餐的食物中，首先保证蔬菜重量大约占 1/2，这样才能满足一天“量”的目标。天天吃水果。选择新鲜应季的水果，变换种类购买，在家中或工作单位把水果放在容易看到和方便拿到的地方，这样随时可以吃到。

与液态奶相比，酸奶、奶酪、奶粉有不同风味，又有不同蛋白质浓度，可以多品尝，丰富饮食多样性。每周可用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品轮换食用，既变换口味，又能满足营养需求。

推荐每天吃全谷物食物 50~150g，相当于一天谷物的 1/4~1/3。杂豆可以和主食搭配食用，发挥膳食纤维、维生素 B、钾、镁等均衡营养作用，提高蛋白质互补和利用。

- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占 1/2。
- 天天吃水果，保证每天摄入 200—350g 的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

控制总量，分散食用。将这些食物分散在每天各餐中，避免集中食用，最好每餐有肉，每天有蛋。食谱定量设计，能有效控制动物性食物的摄入量。

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天 120~200g。
- 每周最好吃鱼 2 次或 300~500g，蛋类 300~350g，畜禽肉 300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

少盐少油，控糖限酒

烹调时应尽可能保留食材的天然味道，这样就不需要加入过多的食盐等调味品来增加食物的滋味。另外，可通过不同味道的调节来减少对咸味的依赖。

孕妇、乳母不应饮酒。儿童少年不应饮酒。特定职业或特殊状况人群应控制饮酒。

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5g，烹调油 25

~30g。

- 控制添加糖的摄入量，每天不超过 50g，最好控制在 25g 以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过 2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过 15g。

规律进餐，足量饮水

一日三餐，两餐的间隔以 4~6 小时为宜。早餐安排在 6:30~8:30，午餐 11:30~13:30，晚餐 18:00~20:00 为宜。学龄前儿童除了保证每日三次正餐外，还应安排两次零点。用餐时间不宜过短，也不宜太长。建议早餐用餐时间为 15~20 分钟，午、晚餐用餐时间为 20~30 分钟。

在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天水的适宜摄入量为 1700ml；女性每天水的适宜摄入量为 1500ml。应主动喝水、少量多次。喝水可以在一天的任意时间，每次 1 杯，每杯约 200ml。可早、晚各饮 1 杯水，其他时间里每 1~2 小时喝一杯水。建议饮水的适宜温度在 10~40℃。

- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水 1700ml，成年女性每天喝水 1500ml。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

会烹会选，会看标签

配料（表）是了解食品的主要原料、鉴别食品组成的最重要途径。按照“用料量递减”原则，配料（表）按配料用量高低依序列出食品原料、辅料、食品添加剂等。营养成分表说明每 100g（或每 100ml）食品提供的能量以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量值，及其占营养素参考值的百分比。

- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

公筷分餐，杜绝浪费

采用分而食之的“分餐”方式，就餐时一人一小份，每个人餐具相对独立，或者使用公筷公勺，可以有效地降低经口、经唾液传播传染性疾病的发生和交叉感染的风险；分餐制还有利于明确食物种类、控制进餐量，实现均衡营养，培养节约、卫生、合理的饮食“新食尚”。

- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。

- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生，从分餐公筷做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

“膳食宝塔”

制定膳食指南的指导思想是使人类营养需求得到满足，并主要通过合理膳食来完成。膳食指南修订专家委员会以公众健康需求和社会大众利益为宗旨，综合和总结食物和健康相关知识和经验，并将其发展成为一系列公众可以直接应用和实施的建议及膳食方案。

每个国家均选择一个对本国人口具有文化特色的食物指南图形，并打造成为一个国家营养传播和教育战略的重要标志。我国从 1997 年起，一直是膳食宝塔。膳食宝塔用“塔状”表示食物类别和多少，巧妙描述和量化了膳食模式。宝塔旁边的每类食物的标注量，是 1600 ~ 2400kcal 膳食在一日三餐的平均结构用量。

宝塔塔顶	盐 <5 克 油 25 ~ 30 克
宝塔第五层	奶及奶制品 300 ~ 500 克 大豆及坚果类 25 ~ 35 克
宝塔第四层	动物性食物 120 ~ 200 克 • 每周至少 2 次水产品 • 每天一个鸡蛋
宝塔第三层	蔬菜类 300 ~ 500 克 水果类 200 ~ 350 克
宝塔第二层	谷类 200 ~ 300 克 • 全谷物和杂豆 50 ~ 150 克 薯类 50 ~ 100 克
宝塔第一层	水 1500 ~ 1700 毫升

东方健康膳食模式

一直以来，我国没有属于国人自己的膳食模式。结合我国近期营养调查和疾病监测，发现东南沿海一带（浙江、上海、江苏、福建、广东）膳食模式，具有蔬菜水果丰富，常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类，烹调清淡少盐等优点，且该地区居民高血压及心血管疾病发生率和死亡率较低、预期寿命较高。

建议以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”，希望发挥健康示范作用，有更好的指导性。