

## 《中国居民膳食指南（2022）》核心推荐

膳食指南是健康教育和公共政策的基础性文件，是国家实施《健康中国行动（2019-2030年）》和《国民营养计划（2017-2030年）》的一个重要技术支撑。

2022年4月26日上午，《中国居民膳食指南（2022）》发布会在京举行。

《中国居民膳食指南（2022）》提炼出了平衡膳食八准则：

- 一、食物多样，合理搭配；
- 二、吃动平衡，健康体重；
- 三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；
- 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；
- 五、少盐少油，控糖限酒；
- 六、规律进餐，足量饮水；
- 七、会烹会选，会看标签；
- 八、公筷分餐，杜绝浪费。



平衡膳食八准则——核心推荐

### 准则一

食物多样，合理搭配

- 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。

## 准则二

### 吃动平衡，健康体重

- 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。

## 准则三

### 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。

- 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。

#### 准则四

##### 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 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。

#### 准则五

##### 少盐少油，控糖限酒

- 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。

## 准则六

### 规律进餐，足量饮水

- 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。

## 准则七

### 会烹会选，会看标签

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。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。

## 准则八

### 公筷分餐，杜绝浪费

- 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。