

# 新版膳食指南“教你怎么吃”

食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆  
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒

5月13日，国家卫计委正式发布《中国居民膳食指南（2016）》（下称指南），这本最权威的“教你怎么吃”手册，针对2岁以上的所有健康人群，有6条核心推荐：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。相较于上一版，一个显著变化是，新版指南调高了我国居民日均推荐饮水量，从过去1200毫升（约6杯）调高至1500~1700毫升（约7~8杯水）。我国于1989年首次发布《中国居民膳食指南》，在1997年和2007年分别进行修订，今年发布的《指南》是第四版。新版指南更新了“膳食宝塔”结构图。

## 每天多喝1~2杯水

中国居民膳食指南修订专家委员会主任、中国营养学会理事长杨月欣用“四降一升”来概括新版指南的变化。

“一升”就是水。新版指南调高了我国居民日均饮水量推荐值，从过去每天1200毫升（约6杯）调高至每天1500~1700毫升（约7~8杯水）。

“根据我们的调查，中国人水摄入量还是不够的”，中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强告诉记者。以学生群体为例，北京疾控中心2015年曾公布监测结果，近2/3的中小学生饮水量不足，女生饮水不足比例高于男生，郊区高于城市。

指南还称，在高温或体力劳动条件下，还需要适当增加饮水量。此外，膳食中水，如食物中的水、汤、粥、奶，每天共计水摄入量应在2700~3000毫升之间。

“四降”包括水果、动物性食品、大豆和盐，对前三者的摄入推荐量略微下调。杨月欣解释，变化原因主要基于两个方面，一是在新修订的中国居民营养食物参考摄入量当中蛋白质和能量的变化。拿成人来说，蛋白质从原来的75克下调到65克，有10克的变化。成人能量的变化大致有几百千卡的变化，这些变化落实到食物的供应上，就导致推荐食物量的变化。二是专家组参考了国内外对于食物和营养健康关系的最新研究，调整了食物摄入推荐量。

## 取消胆固醇限值

上一版指南曾建议，为防止膳食胆固醇过多引起的不良影响，建议每

日摄入的膳食胆固醇不宜超过300毫克。如果是高血脂者，则应严格限制，每日摄入量应不超200毫克。新版指南则未设定膳食胆固醇的上限标准。

北京协和医院临床营养科于康教授表示，膳食里的胆固醇对血清胆固醇的影响，或对健康的影响，是一个比较复杂的事情，就膳食胆固醇对血清胆固醇的影响而言，如果把膳食胆固醇的因素加上同时吃进去的所有食物的营养成分一并考虑，情况就变化了。

比如说当摄入大量的膳食胆固醇时，又伴随进食大量的饱和脂肪酸的话，那么对于血清胆固醇的影响就会显现出来。新版指南要求成人每日摄入的饱和脂肪酸提供的能量不超过总能量的10%。

于康教授也提醒，对于确诊的冠心病、心脑血管病的患者，还是要注意膳食中胆固醇控制，再结合其他的包括能量、饱和脂肪酸一并考虑，这样才能获得良好的健康。

## 首次提及控制糖分摄入

2015年，世界卫生组织在其官网上公布了糖摄入指南，更新了对糖摄入量限制的建议。该指南强烈推荐将儿童和成年人的糖摄入量都控制在总能量摄入的10%以下，以预防肥胖、龋齿等健康问题。

指南的修订者之一、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系马冠生教授解释，添加糖是指在食物的烹调、加工过程中添加进去的单糖、双糖或糖醇等，主要来源是含糖饮料、糕点及一些加糖的菜肴，摄入过量的添加糖类会增加龋齿、肥胖及2型糖尿病的发病风险。

新版的中国居民膳食指南也参考WHO的建议，首次提及控制糖分摄入，建议少吃甜味食品，各类添加糖提供的能量比例应控制在每日10%以内。加糖摄入量每日不超过50克，最好限制在25克以内。据《南方都市报》《郑州日报》

## 专家指路

### 给餐盘“加分” 掌握这三个锦囊

广东省营养学会营养教育与健康促进专业委员会主任委员陈超刚提醒，要给餐盘加分，还需记住以下三个营养“锦囊”：

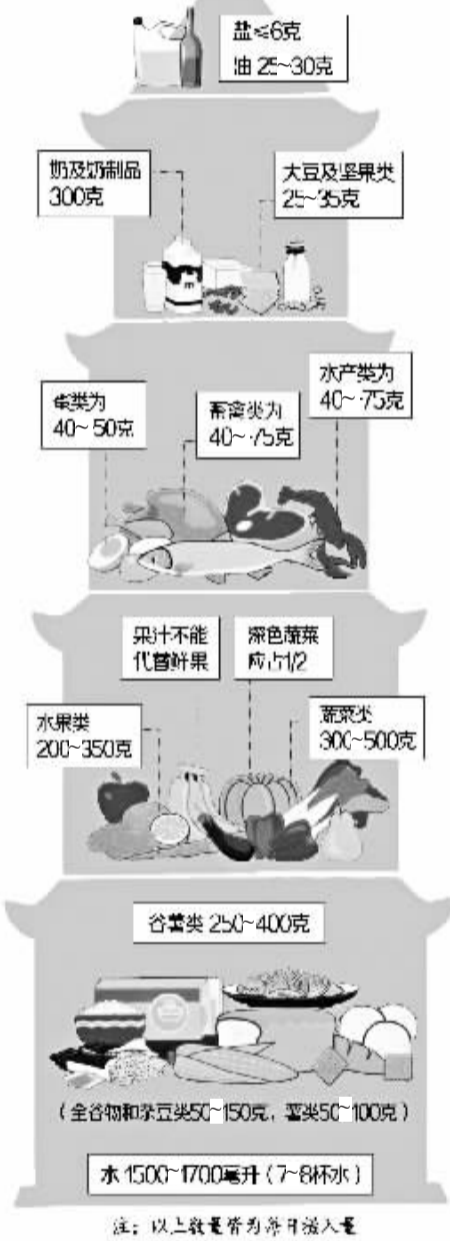
1.合理补钙。乳类是钙的最好来源，我国膳食中，钙摄入量偏低是一个普遍存在的问题，可能与骨质疏松、高血压等疾病有关。陈超刚说，中国人喜欢煲骨头汤补钙，其实骨头汤里钙和蛋白质的含量很少，长时间煲煮还可产生大量嘌呤。骨头里的钙不容易溶解到汤里，骨头汤中的含钙量一般为2~4毫克/100毫升，而牛奶的含钙量是100~

105毫克/100毫升。

2.重视β胡萝卜素。这种微量元素具有抗氧化作用，预防心血管疾病，同时可以转化为维生素A，是视网膜重要成分，预防慢性眼疾。β胡萝卜素广泛存在于绿色及黄色的水果蔬菜中，如菠菜、胡萝卜、南瓜、芒果、杏、木瓜等。

3.莫过分崇拜维生素C。维生素C有抗氧化作用，可美容、预防动脉硬化等。维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果，枣类、青椒、猕猴桃、柚子等含量最为丰富。但长期过量补充维生素C也可能损及健康。据《广州日报》

## 膳食宝塔 什么样的饮食结构最健康？



## 二两话梅等于3天食盐摄入量 这些潜在的食盐 你知道吗？

值得注意的是，“盐”的推荐值，从上一版的“6克”变为“≤6克”。事实上，尽管中国人的平均盐摄入量已大幅下降，但仍远高于世界卫生组织推荐的成年人每日盐摄入量应低于5克的最大盐摄入量。

中国疾控中心调查显示，从2000年到2009年的10年间，中国居民食盐消费量从11.8克/天下降到9.2克/天，下降了约22%。不过，如果计入酱油等调味品以及咸菜等加工食品含有的大量盐分，中国人实际钠摄入量是从2000年的6.4克/天（约合16克食盐）下降到2009年的5.6克/天（约合14克食盐），不容乐观。

四川省营养学会副秘书长李晓辉提醒大家：“盐和高血压密切相关，盐过高引起血压升高。”降低钠摄入量，会有效降低高血压病人的血压。指南建议，可以通过选择新鲜食材，用蒸煮方法保留原味；或在烹调时多使用醋、柠檬汁、香料等办法代替盐，此外还可以尝试柠檬、香芹、洋葱、香菇等有特殊香味的食物做搭配。

新版膳食指南中提到，成人每天食盐不超过6克，这6克，相当于一个啤酒瓶盖大小。千万不要只计算炒菜时放进锅里的那一勺盐。李晓辉说，人们很多时候，在无意中吃下了盐。

比如生活中的零食，很多市民不认为其中有盐，但其实，它的含盐量触目惊心，“比如话梅、九制陈皮、饼干、爆米花等，话梅营养成分中，每100克含300%多的钠，也就是说，吃二两话梅，就等于吃下了三天的食盐。”她提醒，市民在购买零食时，一定要看营养成分表，如果每100克含100%的钠的话，意味着，吃下了一天的食盐量。

再比如，吃上一碗泡面，就把当天能吃的盐都吃进去了，往往还要“超标”。“有不少厂家，把面饼和调料的营养成分分开标注，这样，我们能看到调料的含盐量，在泡面时少放调料。”李晓辉说。

## 温馨提示

### 盐找不到替代品 那就“突出”它

有没有既能让自己大快朵颐的同时，又享受健康的食物呢？李晓辉介绍，我们很难找到既有滋味、盐又少的食物。盐，被称作百味之王，我们离不开盐的存在。但他推荐了一个小窍门：做菜时，加少量的醋，就能突出盐的味道，从而减低盐的食用量。

追求健康生活方式的同时，还得适应吃少盐的食物，那是不是中午吃了火锅，晚上就只能吃白水煮青菜？这并非正确的方式，“降低盐的摄入量，是个循序渐进的过程。”李晓辉说。

如何降低每日食盐摄入量呢？几乎没有人愿意吃无盐食物，建议每餐做一份不加盐的菜，吃了有盐的食物，再吃没有盐的食物，这时，就能吃下无盐食物了，而且也能将每日食盐摄入量减下来。

另外，在做菜时要小心，因为味道的对比作用而放入更多的盐，比如，糖醋排骨，放了糖后，尝不出盐味，容易用盐过量，再比如苦瓜，因为苦味掩盖了盐味，许多家庭“煮”妇愿意多放盐，压低苦味，再比如，味精能抑制盐的味道，放了味精后，盐就可能放多，“建议不放或少放味精。”据《华西都市报》

## 膳食小贴士

- 1.每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。
- 2.平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。
- 3.吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 4.少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。
- 5.控制添加糖的摄入量，每日按摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。
- 6.每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。
- 7.提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。
- 8.儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。
- 9.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。减少久坐时间，每小时起来动一动。