**WHO指南：成人和儿童碳水化合物摄入**

**建议内容**

1. 建议碳水化合物的摄入应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类（强烈建议：适用2岁及以上的所有人）。
2. 建议成年人每天应摄入至少400克蔬菜和水果（强烈建议）。
3. 建议儿童和青少年摄入以下蔬菜和水果（条件性建议）：•2-5岁，每天至少250克•6-9岁，每天至少350克•10岁及以上，每天至少400克
4. 建议成年人每天应摄入至少25克天然膳食纤维（强烈建议）。
5. 建议儿童和青少年摄入以下天然膳食纤维（条件性建议）：•2-5岁，每天至少15克•6-9岁，每天至少21克•10岁及以上，每天至少25克

**为什么？**基于科学研究证据表明：多摄入全谷物、豆类、蔬菜和水果可以显著降低全因死亡率及多种非传染性疾病患病风险，如2型糖尿病、高血压、中风、冠心病等。

**WHO指南：预防成人和儿童不健康体重增加的总脂肪摄入量**

**建议内容**

1. 建议成年人（≥20岁）将总脂肪摄入限制在总能量摄入的30%或以下（条件性建议）。
2. 摄入的脂肪应主要是不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的10%，反式脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的1%（强烈建议）。

**为什么？**基于科学研究证据表明：膳食脂肪缺乏或过量摄入都会造成机体功能不良，脂肪摄入量过低易导致营养不良，脂肪摄入量过高易导致超重或肥胖，进而影响身体健康。

**WHO指南：成人和儿童饱和脂肪酸和反式脂肪酸摄入量**

**建议内容：**

1. 建议成年人和儿童应将饱和脂肪酸摄入减少至总能量摄入的10%（强烈建议）;建议进一步减少饱和脂肪酸摄入，使其低于总能量摄入的10%（条件性建议）。
2. 建议用多不饱和脂肪酸（强烈建议）、植物来源的单不饱和脂肪酸（条件性建议）或含有天然膳食纤维的食物中的碳水化合物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类（条件性建议）取代饮食中的饱和脂肪酸。
3. 建议成年人和儿童应将反式脂肪酸摄入减少到总能量摄入的1%（强烈建议）;建议进一步减少反脂肪酸摄入，使其低于总能量摄入的1%（条件性建议）。
4. 建议用多不饱和脂肪酸或主要来自植物来源的单不饱和脂肪酸来替代饮食中的反式脂肪酸（条件性建议）。

**为什么？**基于科学研究证据表明：降低饱和脂肪酸、反式脂肪酸摄入，与降低心血管疾病风险及全因死亡率相关。

**WHO指南：非糖甜味剂使用**

**建议内容：**

WHO建议，非糖甜味剂不得用作控制体重或降低非传染性疾病风险的手段（条件性建议）。

**为什么？**大量摄入游离糖与超重和肥胖有关，而与饮食相关的非传染性疾病是全球死亡的主要原因。非糖甜味剂（Non-sugar sweeteners, NSS）是游离糖的低热量或无热量替代品，通常在市场上被认为有助于减肥或保持健康体重，并经常被推荐作为控制糖尿病患者血糖的一种手段。然而，对于NSS是否对长期体重控制有效，或者是否与其它长期健康影响有关，目前还没有明确的共识。