中国膳食宝塔，全称为“中国居民平衡膳食宝塔”，是根据《中国居民膳食指南》的核心内容，结合中国居民的饮食习惯和营养需求，设计的一种图形化膳食指南。它旨在帮助居民了解如何通过合理搭配食物，实现均衡营养，促进健康。

中国膳食宝塔共分为五层，每一层代表了一类食物，从下到上依次是：

1. \*\*谷薯类\*\*：位于宝塔底层，是膳食能量的主要来源。建议成年人每人每天摄入谷类200-300克，其中包括全谷物和杂豆类50-150克；另外，薯类50-100克。谷薯类食物富含碳水化合物、膳食纤维以及多种微量营养素。

2. \*\*蔬菜和水果\*\*：位于宝塔的第二层，是膳食中鼓励多摄入的两类食物。建议成年人每天摄入蔬菜400-500克，水果100-200克。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于维持身体健康。

3. \*\*动物性食物\*\*：位于宝塔的第三层，包括鱼、禽、肉、蛋等。建议成年人每天摄入动物性食物125-225克，其中鱼虾类50-100克，畜、禽肉50-75克，蛋类25-50克。这些食物是优质蛋白质、脂肪和多种微量元素的重要来源。

4. \*\*奶类和豆类\*\*：位于宝塔的第四层，建议成年人每天摄入奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克。奶类和豆类食物富含优质蛋白质、钙和其他矿物质，对骨骼健康尤为重要。

5. \*\*油脂类\*\*：位于宝塔的顶层，建议成年人每天摄入油脂类不超过25克。油脂类食物是能量的来源，同时也提供必需的脂肪酸。

中国膳食宝塔还强调了以下几点：

- 饮食多样化，合理搭配，确保摄入各种营养素。

- 控制盐的摄入量，每天不超过6克。

- 适量饮水，成年人每天建议饮水1500-1700毫升。

- 少吃糖和含糖食品，以减少龋齿和肥胖的风险。

通过遵循中国膳食宝塔的指导，居民可以更好地规划自己的饮食，实现健康的生活方式。