

## 附件3《中国居民膳食指南（2022）》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。

### 一、食物多样，合理搭配

- 1、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。
- 2、平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。做好荤素搭配、主副搭配，与第四版相比突出合理搭配的重要性。

### 二、吃动平衡，健康体重

- 1、各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。

健康体重测算方法： $18.5 \leq \text{BMI}(\text{公斤体重}/\text{身高米的平方}) < 24$

- 2、食不过量，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时动一动。
- 3、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150min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2~3天/周。

### 三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

- 1、蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 2、保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 3、保证每天摄入200~350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 4、吃各种各样的奶制品，与第四版相比最高摄入量由原来的300g提高到500g。
- 5、经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。与第四版相比突出全谷物在饮食中的地位。

### 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 1、鱼禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120~200g。
- 2、每周最好吃水产品2次，每天吃1个鸡蛋不弃蛋黄。
- 3、优先选择水产品，少吃肥肉、烟熏和腌制的肉制品。

4、水产品相对于畜肉脂肪含量更低，富含的不饱和脂肪酸更利于保护心血管系统。

与第四版相比，水产品的摄入量更明确。同时，因鸡蛋的高氨基酸评分和高质量蛋白，而被着重强调。

#### **五、少盐少油，控糖限酒**

1、培养清淡饮食习惯，少吃高盐、高糖和油炸食品。

2、成人每天摄入烹调油 25~30g，控制添加糖在 25g 以下。

3、不喝或少喝含糖饮料，特殊人群不应饮酒。

4、与第四版相比，成人每日食盐和酒精摄入量控制更严格。食用盐<5g，无论男性女性摄入酒精<15g。

#### **六、规律进餐，足量饮水**

此条为新加入内容，意在提醒大家规律进餐、适度饮食，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

也督促大家不要口渴时才喝水，要少量多次、足量饮水。

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。

#### **七、会烹会选，会看标签**

此条为新加入内容，意在提醒我们传承中国传统饮食文化，并享受食物的天然美味和烹饪带来的乐趣。

也强调食品标签的重要性，应学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。

#### **八、公筷分餐，杜绝浪费**

1、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。按需备餐，提倡光盘行动。

2、新冠肺炎疫情的发生提示我们讲究卫生，坚持公筷、公勺和分餐、份餐，避免食源性疾病的发生和传播。



一图读懂

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）》

### 平衡膳食准则

膳食指南 (dietary guidelines, DG) 是根据营养科学原则和人体营养需要, 结合当地食物生产供应情况及人群生活实践, 提出的食物选择和身体活动的指导意见。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战, 系统综述和荟萃分析科学证据基础上, 提炼出了 8 条平衡膳食准则。

#### 准则 1 食物多样, 合理搭配



- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天摄入谷类和豆类食物, 蔬菜、水果、畜禽肉类和蛋类食物。
- 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; 蔬菜 50~100g。

#### 准则 2 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 次。
- 减少久坐时间, 每小时起来动一动。

#### 准则 3 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 4 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。
- 鸡蛋黄营养丰富, 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 5 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。成人每天摄入食盐不超过 5g, 烹调用油 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。
- 反式脂肪和其他每天摄入量不超过 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 6 规律进餐, 足量饮水



- 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, 不随意吃零食, 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。
- 推荐喝白开水或茶水, 少喝或不喝含糖饮料, 不用饮料代替白水。

#### 准则 7 食烹会选, 会餐辨量



- 在生命各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物, 选择新鲜的、营养价值高的食物。
- 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 8 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。
- 做好垃圾分类处理和回收再利用。