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≤BMI(公斤体重/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**500**g。

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25~30**g，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。



