

| 续表 | | | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|
| 营养素 | 谷薯类 | 蔬菜、水果 | 畜、禽、鱼、蛋、奶类 | 大豆、坚果 | 油脂类 |
| 维生素 B ₁ | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | |
| 维生素 B ₂ | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | |
| 叶酸 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |
| 烟酸 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 维生素 B ₁₂ | | | <input type="checkbox"/> | | |
| 维生素 C | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 钙 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 镁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| 钾 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| 铁 | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 锌 | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 硒 | | | <input type="checkbox"/> | | |

合理膳食是免疫系统强大的根本，良好的免疫系统对生存至关重要。人体内无数个细胞不断地进行新陈代谢，每日三餐膳食为其主要营养来源。没有哪种单一食物或补品可以预防疾病并持续有效，但长期规律的合理膳食，包括膳食中充足的营养素，可以帮助支持人类的免疫系统。大量研究表明，免疫系统需要外来的喂养和供给，所有细胞都需要充足和合理的营养才能达到最佳功能，包括免疫系统中的细胞。充足的能量和精致设计的均衡营养，是免疫力保持活力、维持战斗能力的根本。

（二）我国居民膳食模式和营养状况变迁

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”食物多样的饮食原则，是我国传统饮食文化的基础。我国以植物性食物为主，尤以谷类为主的传统膳食模式，呈现高碳水化合物、高膳食纤维、低动物脂肪的营养特点。

1. 膳食模式变化和食物消费变迁

随着我国社会经济的发展，居民膳食结构发生了较大的变化。中国统计年鉴（表 1-8）和历次全国营养调查或监测的数据（表 1-9）均提示，我国居民膳食结构最显著的改变是随着收入水平的提高，人们更趋向于消费动物性食物，而且特别趋向于消费畜肉类食品。在动物性食物消费量增加的同时，植物性食物特别是谷类食物的消费量下降。谷类食物提供的能量占膳食总能量的比例从 1982 年的 71.2% 下降到 2015—2017 年的 51.5%，但谷类食物仍然是我国居民的主要食物（表 1-10）。