

我国居民大豆及其制品摄入量在 2000 年以后消费量呈下降趋势，中国健康与营养调查数据显示，成年居民大豆及其制品摄入量从 2000 年的 14.5g/d 下降到 2018 年的 12.8g/d。虽然全谷物和杂豆以及奶类消费量呈现上升趋势，但消费量仍然较低（图 1-19）。

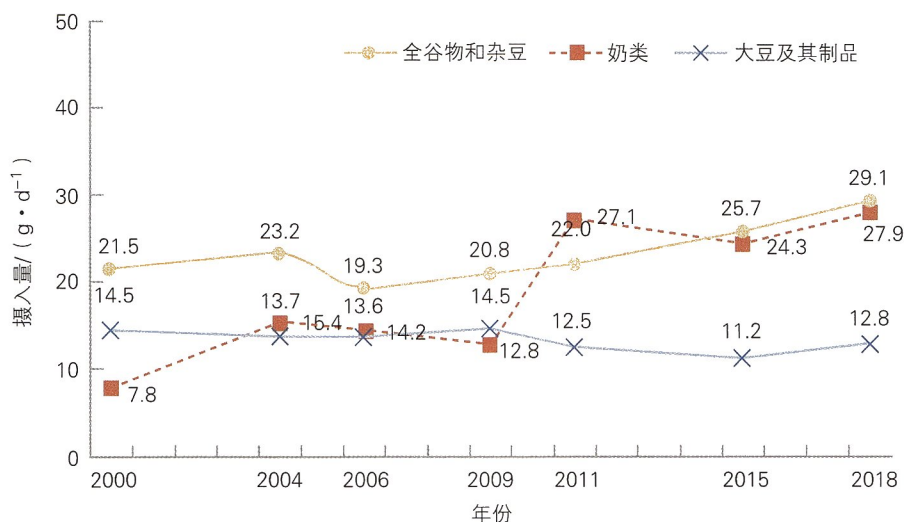


图 1-19 我国成年居民全谷物、奶类和大豆及其制品摄入量变化趋势

资料来源：中国健康与营养调查 CHNS（2018）。

我国成年居民每日全谷物和杂豆类的推荐摄入量是 50~150g。2018 年中国健康与营养调查数据显示，成年人全谷物和杂豆的摄入量接近 30g/d。超过 60% 的成年居民在膳食调查的 3 天中不消费全谷物和杂豆，尤其是 18~44 岁人群（66.4%）和 80 岁以上老年人（65.2%）不消费比例相对较高，仅有 16.9%~21.6% 的成年居民其他谷物和杂豆的日均摄入量达到 50g 以上（图 1-20）。

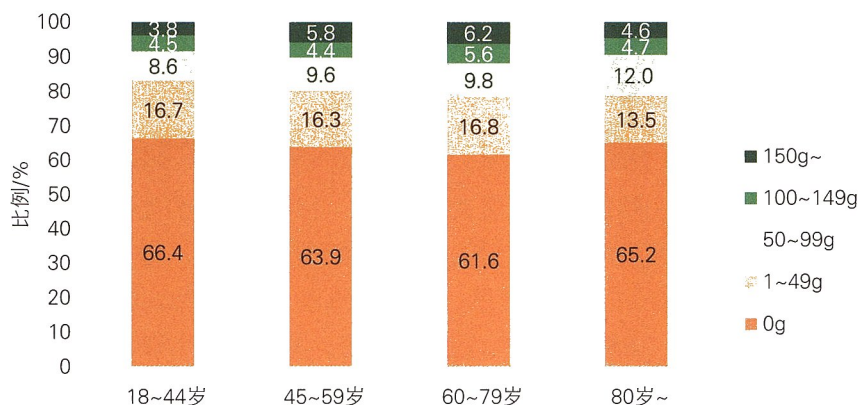


图 1-20 我国成年居民不同年龄组全谷物和杂豆摄入水平分布

资料来源：中国健康与营养调查 CHNS（2018）。