

【科学依据】

【关键事实】

- 我国居民油、盐摄入量居高不下，儿童青少年糖摄入量持续升高，成为我国肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素。
- 高盐（钠）摄入可增加高血压、脑卒中、胃癌和全因死亡的发生风险。
- 脂肪摄入过多可增加肥胖的发生风险；摄入过多反式脂肪酸会增加心血管疾病的发生风险。
- 当添加糖摄入量 <10% 能量（约 50g）时，龋齿发病率下降；当添加糖摄入量 <5% 能量（约 25g）时，龋齿发病率显著下降。过多摄入含糖饮料可增加儿童青少年龋齿和肥胖的发病风险。
- 饮酒可增加肝损伤、胎儿酒精综合征、痛风、结直肠癌、乳腺癌等的发生风险；过量饮酒还可增加心脑血管疾病等的发生风险。

（一）我国居民油、盐、糖的摄入现状分析

1. 我国成年人的烹调油和盐摄入量

2015 年中国成年人慢性病与营养监测数据显示，每标准人日烹调油和盐的摄入量分别为 43.2g 和 9.3g。从烹调油和盐摄入量的长期变化趋势来看，1982—2015 年烹调油摄入量呈上升趋势，烹调盐有下降趋势（表 1-41）。

表 1-41 中国人群每标准人日烹调油、烹调盐及钠摄入量变化趋势

	1982 年	1992 年	2002 年	2012 年	2015 年
食用油 / g	18.2	29.5	41.6	42.1	43.2
盐 / g	12.7	13.9	12.0	10.4	9.3
钠 / mg		6 671	6 268	5 667	6 046

资料来源：1982—2012 年全国营养调查，2015 年中国成人慢性病与营养监测。

膳食指南推荐成年人每日烹调油摄入量 25~30g，盐摄入量 <5g。2015 年我国成年居民平均每日烹调油摄入量小于 30g/d 的人群比例为 42.9%，烹调用盐摄入量小于 5g/d 的人群比例为 23.3%，其中 80 岁以上人群比例最高，分别为 60.7% 和 37.3%；城市居民烹调油摄入量小于 30g/d 和烹调用盐摄入量小于 5g/d 的人群比例分别为 46.6% 和 27.7%，均高于农村居民。烹调油和烹调盐摄入水平的人群分布分别见图 1-33 和图 1-34。