

由于经济水平和食物资源的不同，中国城乡居民的膳食结构还存在着较大差异，城市居民的谷类食物供能比低于农村居民，而动物性食物供能比高于农村居民，但二者的变迁趋势相似，见图 1-1。

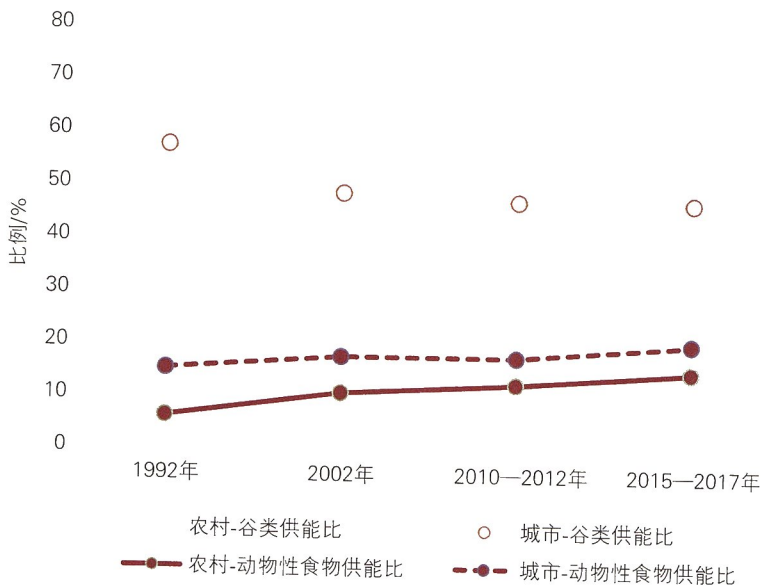


图 1-1 我国城市和农村居民谷类食物与动物性食物供能比的变化趋势

我国成年人三大营养素摄入状况的变化趋势见表 1-11。过去的 40 年间，我国居民每标准人日能量摄入量呈下降趋势，但相对于身体活动状况，我国居民能量摄入量是充足的。蛋白质摄入量总体变化不大，碳水化合物摄入量呈下降趋势，脂肪摄入量呈上升趋势。膳食脂肪供能比在 2010—2012 年达到了 32.9%，2015—2017 年更是达到了 34.6%（图 1-2），已经超过表 1-3 脂肪合理供能比的上限值。

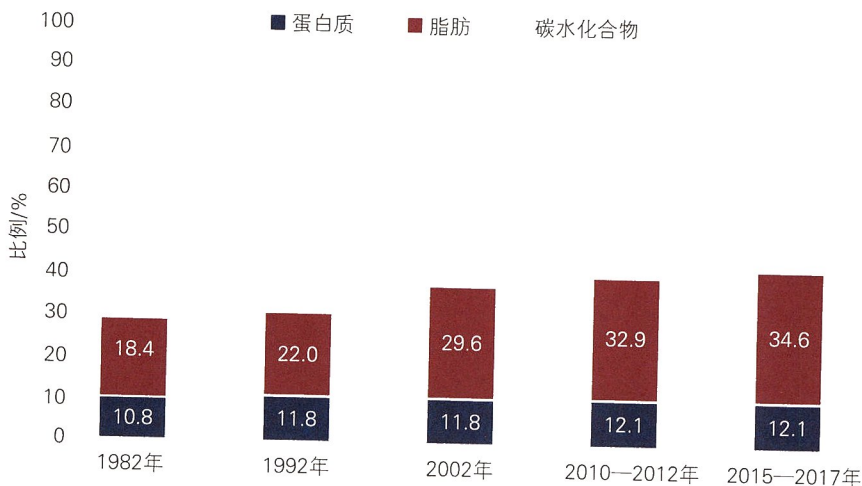


图 1-2 我国居民产能营养素供能比的变化趋势