

【科学依据】

【关键事实】

- 蔬菜水果提供丰富的微量营养素、膳食纤维和植物化学物。
- 增加蔬菜和水果、全谷物摄入可降低心血管疾病的发病和死亡风险。增加全谷物摄入可降低体重增长。
- 增加蔬菜摄入总量及十字花科蔬菜和绿色叶菜摄入量，可降低肺癌的发病风险。
- 多摄入蔬菜水果、全谷物，可降低结直肠癌的发病风险。
- 牛奶及其制品可增加儿童青少年骨密度；酸奶可以改善便秘、乳糖不耐受。
- 大豆及其制品含有多钟有益健康的物质，对降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌的发病风险有一定益处。

研究发现，蔬菜水果的摄入不足，是世界各国居民死亡相关的前十大高危因素之一。新鲜蔬菜和水果能量低，微量营养素含量丰富，也是植物化学物的重要来源，增加蔬菜水果摄入可降低心血管疾病的发病和死亡风险，降低胃肠道癌症的发病风险。目前的研究也证明全谷物的摄入量与降低心血管疾病和某些癌症的风险有关。奶类和大豆制品是钙和优质蛋白质的良好来源，在改善居民营养，特别是提高贫困地区居民的营养状况方面具有重要作用。基于蔬菜水果、全谷物、奶类和大豆类食物在保持健康和预防疾病方面的重要作用，各国膳食指南，都将蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类食物作为优先推荐摄入的食物种类。

（一）我国居民蔬菜水果、全谷物、奶类、豆类和坚果摄入量的现状及趋势

据 2015 年中国成人慢性病与营养监测数据显示，每标准人日蔬菜、水果、全谷物、奶类、大豆及坚果类的平均摄入量分别为 265.9g、38.1g、16.3g、25.9g 和 13.9g，均低于目前中国居民膳食指南的建议摄入量（图 1-15）。

2000—2018 年中国健康与营养调查数据显示，我国成年居民深色蔬菜和浅色蔬菜摄入量均持续下降，分别从 85.2g/d 和 237.2g/d 下降到 55.9g/d 和 193.2g/d，且蔬菜的消费仍以浅色蔬菜为主（图 1-16）。其中，2018 年不同年龄组成年居民每日蔬菜摄入量达到 300g 的人群比例仅有 21.9%~35.2%（图 1-17）。

从水果摄入量变化的长期趋势来看，2000—2018 年间我国成年居民水果摄入量先呈上升趋势，2011 年后出现下降趋势，2018 年成年人水果平均摄入量接近 50g/d，与膳食指南推荐的水果摄入量相比仍有很大差距。以 2018 年的数据为例，不同年龄组成年居民水果每日消费量不足 100g 的人群比例均在 80% 以上（图 1-18）。