

【核心推荐】

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5g，烹调油 25~30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过 50g，最好控制在 25g 以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过 2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过 15g。

研究证据表明，食盐摄入过多可增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。目前我国居民食盐摄入普遍过多，因此应当减少食盐的摄入量。调查表明，我国很多居民脂肪摄入过多，烹调油摄入多是重要的因素，过多的脂肪（包括烹调油）、盐摄入是我国居民肥胖和慢性病发生的重要危险因素。添加糖是纯能量物质，我国居民糖的摄入主要来自于加工食品。儿童青少年中，含糖饮料是添加糖的重要来源，长期过多饮用不但增加超重肥胖风险，也会引发多种慢性病。烹调用糖要尽量控制到最小量，同时也要少食用高糖食品。酒的主要化学成分是乙醇（酒精），过量饮用可引起肝脏损伤，也是胎儿酒精综合征、痛风、部分癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素，因此不推荐任何人饮酒。成年人若饮酒，应限量。

推荐各年龄段人群盐、油、糖的摄入量应控制在一个适宜的范围内（表 1-38）。

表 1-38 不同人群食盐、烹调油、添加糖的推荐摄入量和酒精的控制摄入量

单位：g/d

项目	幼儿		儿童			成人	
	2岁~	4岁~	7岁~	11岁~	14岁~	18岁~	65岁~
食盐	<2	<3	<4	<5	<5	<5	<5
烹调油	15~20	20~25	20~25	25~30		25~30*	
添加糖	—		<50，最好 <25；不喝或少喝含糖饮料				
酒精			0		如饮酒，不超过 15		

注：* 轻身体活动水平。