

#### 4. 更新定性定量食物选择和膳食营养新概念

为准确理解膳食指南，也为今后培训和传播的一致性，修订和增加了 30 余个定量和定性描述性用语。例如描述食物概念的“合理膳食、健康膳食、全谷物、素食、营养素密度等；描述营养素含量的富含、含有、高脂、高能量、低盐”等；描述食物摄入频度的“多吃（喝）、少吃（喝）、适量、控和限吃（喝）”等。食物的营养素密度更加强调了食物能量前提下的营养素含量高低，对认识和选择食物达到平衡膳食，控制营养不良和肥胖具有重要意义。

#### 5. 追踪营养研究成果，使用最新科学证据

在第 4 版《中国居民膳食指南（2016）》科学证据的基础上，补充了 2014 年 7 月至 2020 年 10 月国内外有关食物与健康研究的新证据，结合《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》中存在的营养与健康问题，使得第 5 版《中国居民膳食指南（2022）》的科学性和实用性进一步提高。

#### 6. 修改完善图形和食谱的可视化

进一步完善平衡膳食宝塔、平衡膳食餐盘等图形，并且拍摄了定量食谱图案、宣传海报以及其他可以呈现的形式，使之更加可视化、现代化。将食谱的成品通过图片呈现，以方便大众学习和实践合理膳食，促进个人（家庭）层面的合理膳食行动落实。

### （三）科学证据收集和引用

膳食指南科学研究报告，包括食物与健康关系的研究、膳食模式研究、居民膳食和营养问题分析，以及国外膳食指南的研究。这些是膳食指南修订的基础性文件，具体资料来源和说明如下：

