

### 3. 合理搭配

合理搭配是平衡膳食的保障。合理搭配是指食物种类和重量的合理化，膳食的营养价值通过合理搭配而提高和优化。中国居民平衡膳食宝塔是将五大类食物的种类和重量合理搭配的具体表现。平衡膳食中碳水化合物、蛋白质、脂肪提供的能量，以碳水化合物提供50%~65%能量为好（见表1-3）。

#### 贴士：

机体的免疫系统靠膳食营养来滋养。营养不良不仅会对人们身体发育和认知发展造成负面影响，还会损害免疫系统，增加对传染性和非传染性疾病的易感性，不利于人类发挥潜能，降低生产力，甚至威胁健康和生命。

表 1-3 能量来源食物和合理搭配

提供能量的营养素	能量供应比例	主要食物来源
碳水化合物	50%~65%	谷物、薯类
蛋白质	10%~15%	畜禽肉类、鱼类、大豆
脂肪	20%~30%	植物油、动物油脂

谷类食物蛋白质中赖氨酸含量低，豆类蛋白质中富含赖氨酸，但蛋氨酸含量较低，谷类和豆类食物搭配，可通过蛋白质互补作用提高食物蛋白质生物价（表1-4）。

表 1-4 不同食物搭配后蛋白质的生物价（BV）

食物名称	单独食用 BV	搭配食用所占比例 /%		
小麦	67	37		31
小米	57	32	40	46
大豆	64	16	20	8
豌豆	48	15		
玉米	60		40	
牛肉干	76			15
混合食用 BV		74	73	89

资料来源：《中国营养科学全书（第2版）》，2019年。

平衡膳食宝塔很好地阐释了食物多样和合理搭配的原则，按照膳食宝塔的塔式结构，由多到少地搭配食物，可以很好地满足营养需要，并预防相关慢性病。

## （二）如何做到食物多样

### 1. 小份量多几样

选“小份”是实现食物多样的关键措施。

#### 贴士：

生物价（biological value, BV）是反映食物蛋白质消化后，被机体利用程度的一项指标，生物价越高，说明蛋白质被机体利用率越高，即蛋白质的营养价值越高，最高值为100。