

(3) 动物性食物为辅：在整体膳食模式中，动物性食物比例低，属于辅助性食物。膳食指南强调动物性食物摄入适量，既保障优质蛋白质摄入，还弥补植物性食物中脂溶性维生素、维生素 B₁₂、锌、硒等微量营养素的不足，又可预防因动物性食物摄入过多所引起的心脑血管疾病以及某些癌症发生风险的增加。实践了我国传统膳食“植物为主”的原则，又体现了现代关于食物与健康科学研究的重要成果。

(4) 少油盐糖：少油少盐是各国膳食指南的共识。我国减盐工作进行已久，已取得一定成效。在国际组织和各国膳食指南的推荐中，2013 年起建议食盐用量为 5g，我国也在 DRIs (2013) 中建议了成人钠的适宜摄入量为 1 500mg，预防慢性病不要超过 2 000mg (相当于 5g 盐)。我国青少年糖的摄入主要来自饮料，家庭和餐饮业烹调油和盐的用量也较大。油、盐、糖是膳食指南中特别强调的三点控制措施。

2. 能量和主要营养素供给分析

表 3-5 提供了 2 岁以上所有健康人群平衡膳食的食物组成，按照表 3-5，计算理想膳食模式提供的能量和主要营养素含量见表 3-6。与中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs, 2013) (附录二) 相比，不难发现，这个膳食模式可满足不同能量需要量水平下的儿童、成年人和老年人的能量和主要营养素日需要量。

表 3-6 不同能量需要水平下的平衡膳食模式所提供的能量和营养素

能量和营养素	能量需要量/ (kcal · d ⁻¹)										
	1 000	1 200	1 400	1 600	1 800	2 000	2 200	2 400	2 600	2 800	3 000
能量 /kcal	1 020	1 194	1 414	1 603	1 800	1 990	2 209	2 401	2 595	2 807	2 992
蛋白质 /g	37	47	54	60	67	72	86	90	95	106	114
脂肪 /g	40	45	50	56	64	66	75	80	82	89	96
胆固醇 /mg	206	228	242	353	374	432	485	485	485	537	566
碳水化合物 /g	130	153	191	221	245	284	306	338	380	406	430
维生素 A/μgRAE	416	474	499	547	658	752	766	831	834	856	966
维生素 B ₁ /mg	0.57	0.69	0.84	0.96	1.09	1.24	1.36	1.47	1.60	1.75	1.84
维生素 B ₂ /mg	1.02	1.11	1.00	1.04	1.14	1.25	1.35	1.42	1.46	1.55	1.64
维生素 C/mg	80	93	110	126	150	187	187	215	222	230	255
烟酸 /mg	4.80	6.30	8.50	10.55	12.23	13.47	15.72	16.79	17.79	20.07	21.67
钙 /mg	723	805	697	673	736	784	859	897	910	949	1 026
铁 /mg	9.11	12	14	15.6	17.9	20.1	22.6	24.5	26.1	28.0	30.3
锌 /mg	5.8	7.2	8.1	8.9	10.1	11.1	12.8	13.6	14.4	15.9	17.1
硒 /mg	26.03	32.28	39.06	43.3	49.5	53.5	64.9	67.3	70.5	81.8	90.7

在 2 000kcal 能量需要量水平下，平衡膳食模式提供的主要营养素占其参考摄入量的百分比如图 3-4 所示，从中可见均能满足主要营养素的需要。各类食物贡献量以不同颜色标示。