



图 3-5 2 000kcal 能量需要水平下平衡膳食模式中能量的食物来源比例

#### 4. 食物来源和膳食模式分析

平衡膳食模式应该最大限度满足不同人群能量和营养素的需要，并具备食物来源合理性、食物资源适用性、经济可获得性等。中国居民膳食指南的修订，考虑了我国食物资源、人均收入以及食物价格等因素，争取做到买得到、买得起，以及食物可持续发展的需要。

从推荐的平衡膳食模式分析显示，动物性和植物性食物提供的能量和营养素含量以及能量的来源不但可满足人群营养素需求，而且食物来源主要是植物性食物为主，其膳食模式是一种比较经济并有利于可持续发展的膳食模式。

食物是人类营养之源、生存之本，是整个社会可持续发展的基础。因而在实施我国可持续发展战略时，食物消费、食物结构相关问题具有重要地位。膳食指南作为食物消费和人类健康指导性文件的一个重要部分，对于鼓励健康膳食模式，特别是鼓励植物性食物消费、限制过度消费油盐糖和深加工食物等，创造更有利于健康食物消费指导的舆论环境和政策干预有着重要意义。

过去几十年来，中国经济快速发展，人民生活发生了深刻变化。第 5 版膳食指南更加注重在满足能量和营养素供应目标的前提下，积极引导促进低能耗、绿色生态、食物新鲜、保护资源等良性循环的消费行为。例如鼓励全谷物食物消费、鼓励当地应季新鲜蔬菜水果消费，强调适度肉类消费等。鼓励利用更少的资源获得更多产品，树立饮食新风、建立平衡 / 合理膳食模式。

### （三）可视化图示修订和解析

为了方便记忆和理解，在以上研究的基础上，制作了膳食指南的宣传图形，包括中国居民膳食宝塔、中国居民平衡膳食餐盘和中国儿童平衡膳食算盘，以阐释平衡膳食的主旨思想和食物组成结构。

#### 1. 中国居民平衡膳食宝塔

中国居民平衡膳食宝塔（Chinese Food Guide Pagoda，以下简称“宝塔”）是根据