

图 1-35 城市人群糖摄入量

我国 3 岁及以上城市居民，糖摄入来源占比最高的四类食物为食糖（28.2%）、含糖乳制品（24.4%，其中含糖酸奶 21.9%）、饮料类（17.7%）、焙烤食品类（19.9%），其他含糖食品合计占 9.8%（图 1-36）。含糖量高的糖果蜂蜜类，对糖摄入的贡献率为 1.3%。儿童青少年含糖饮料类的日均摄入量为 189.81g，成年人含糖饮料类的日均摄入量为 174.23g（图 1-37）。3~6 岁和 7~12 岁人群的糖摄入来源占比最高食物为含糖乳制品，分别占糖摄入量的 43.3% 和 34.4%；13~17 岁和 18~29 岁人群的糖摄入来源占比最高食物为饮料类，分别占糖摄入量的 32.8% 和 31.0%；30 岁以上人群占比最高食物为食糖，平均占糖摄入量的 36.0%。

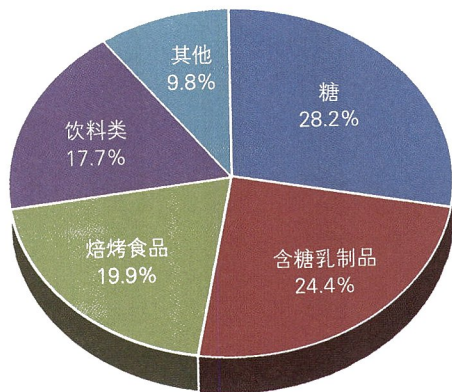


图 1-36 各类含糖食品对糖摄入的贡献率

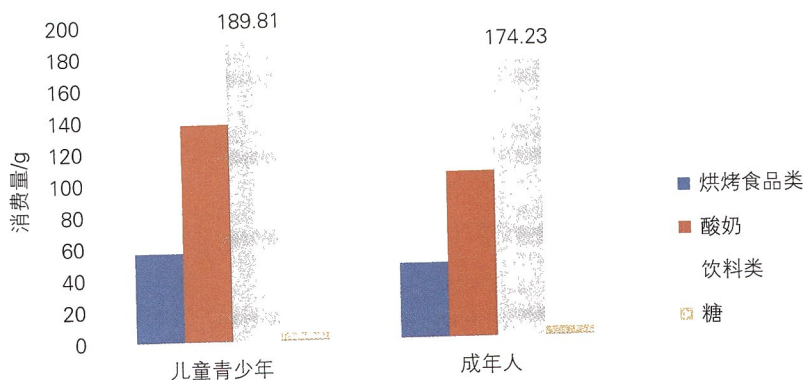


图 1-37 糖贡献高的前 4 类食物的消费量