

近年来,我国居民蔬菜摄入量逐渐下降,水果、奶类、全谷物和大豆摄入量仍处于较低水平。基于其营养价值和健康意义,建议增加蔬菜水果、奶类、全谷物和大豆及其制品的摄入。推荐成人每天摄入蔬菜不少于 300g,其中新鲜深色蔬菜应占 1/2;水果 200~350g;全谷物及杂豆 50~150g;饮奶 300ml 以上或相当量的奶制品;平均每天摄入大豆和坚果 25~35g。坚持餐餐有蔬菜,天天有水果,把全谷物、牛奶、大豆作为膳食重要组成部分。

【核心推荐】

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占 1/2。
- 天天吃水果,保证每天摄入 200~350g 的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

蔬菜水果、全谷物、奶类、大豆是维生素、矿物质、优质蛋白、膳食纤维和植物化学物的重要来源,对提高膳食质量起到关键作用。调查结果显示我国居民蔬菜摄入量呈下降趋势,水果、牛奶、全谷物摄入也长期不足,这成为了制约平衡膳食和导致某些微量营养素摄入不足的重要原因。奶类品种繁多,是膳食钙和优质蛋白质的重要来源。蔬菜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维,且能量低,对于满足人体微量营养素的需要,保持人体肠道正常功能以及降低慢性病的发生风险等具有重要作用。蔬菜水果中还富含有机酸和芳香物质等,能够增进食欲,帮助消化。全谷物含有谷物全部的天然营养成分,还富含膳食纤维、B 族维生素和维生素 E 等,增加其摄入量与降低 2 型糖尿病、心血管疾病和癌症的发病风险有关。

蔬菜水果、全谷物、奶类、大豆及豆制品是平衡膳食的重要组成部分,不同年龄人群推荐的食物摄入量见表 1-22。

表 1-22 不同人群蔬菜水果、全谷物、奶类、大豆、坚果类食物建议摄入量

食物类别	单位	幼儿		儿童青少年			成人	
		2岁~	4岁~	7岁~	11岁~	14岁~	18岁~	65岁~
蔬菜	(g/d)	150~250	200~300	300	400~450	450~500	300~500	300~450
	(份/日)	1.5~2.5	2~3	3	4~4.5	4.5~5	3~5	3~4.5
水果	(g/d)	100~200	150~200	150~200	200~300	300~350	200~350	200~300
	(份/日)	1~2	1.5~2	1.5~2	2~3	3~3.5	2~3.5	2~3