

表 3-5 中国居民平衡膳食模式——不同能量下的食物组成

| 食物种类/ (g·d ⁻¹) | 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 |
| 1 谷类 | 85 | 100 | 150 | 200 | 225 | 250 | 275 | 300 | 350 | 375 | 400 |
| - 全谷物 | 适量 | | 50~150 | | | | 125~200 | | | | |
| 薯类 | 适量 | | 50 | | 75 | | 100 | | 125 | | |
| 2 蔬菜 | 200 | 250 | 300 | 300 | 400 | 450 | 450 | 500 | 500 | 500 | 600 |
| - 深色蔬菜 | 占有所有蔬菜的 1/2 | | | | | | | | | | |
| 3 水果 | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 | 300 | 300 | 350 | 350 | 400 | 400 |
| 4 畜禽肉类 | 15 | 25 | 40 | 40 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 100 | 100 |
| - 蛋类 | 20 | 25 | 25 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| - 水产品 | 15 | 20 | 40 | 40 | 50 | 50 | 75 | 75 | 75 | 100 | 125 |
| 5 乳制品 | 500 | 500 | 350 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| 6 大豆和坚果 | 5 | 15 | | 25 | | | | | 35 | | |
| 7 烹调用油 | 15~20 | 20~25 | | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 8 烹调用盐 | <2 | <3 | <4 | <5 | <5 | <5 | <5 | <5 | <5 | <5 | <5 |

注：膳食宝塔的能量范围在 1 600~2 400kcal/d，薯类为鲜重。

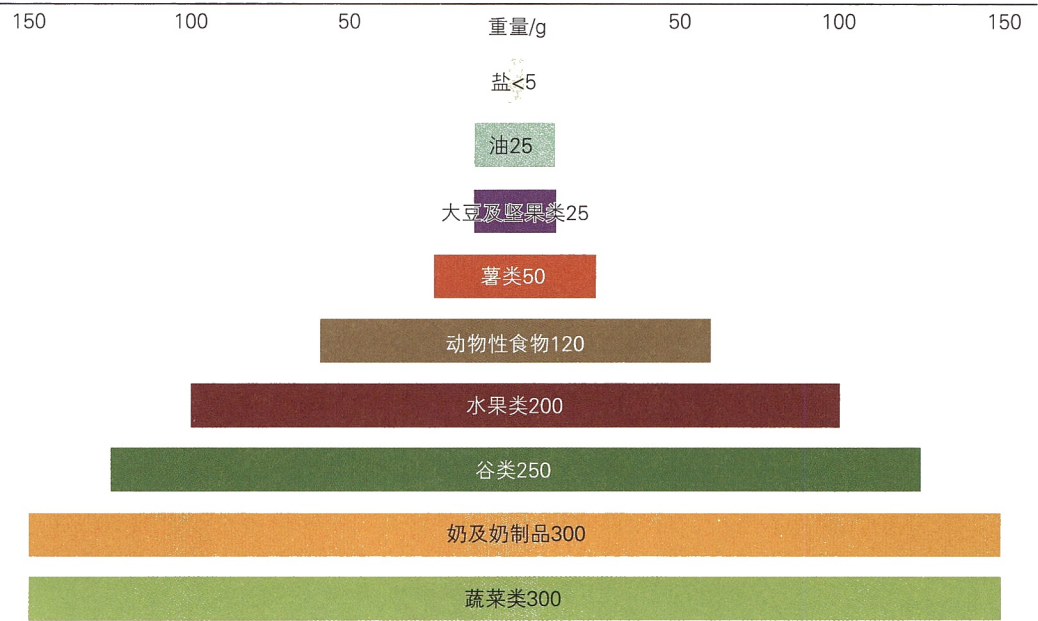


图 3-3 《中国居民膳食指南（2022）》推荐的各类食物重量塔型图