

表 3-4 常见食物定性和定量描述

序号	名词	定义
1	多吃（喝）	<p>该食物是平衡膳食模式的基本组成部分。参照平衡膳食模式的食物推荐量以及我国居民营养调查结果，显示该食物在多数人群中摄入不足，而且增加其摄入量对健康有益时，建议“多吃”（或多喝）该食物</p> <p>“多吃”“经常吃”通常指每天必须吃，或倡导比以前摄入量多的意思</p>
2	常吃（适量）	<p>该食物是平衡膳食模式的基本组成部分，但过少或过高摄入也可能增加某些慢性病的发生风险，而且近期调查显示，在大部分地区人群中存在摄入过量的倾向。因此，建议“适量”摄入该食物</p> <p>“适量”指膳食指南中的推荐量</p> <p>“常吃”通常指周摄入频率为 3~5 次</p>
3	少吃（喝）	<p>该食物是平衡膳食模式的组成部分，但过高摄入能增加某些慢性病的发生风险，而且近期调查显示，在大部分人群中摄入量过高，并对健康产生了不利影响。因此，建议“少吃”（或少喝）这类食物</p> <p>“少”指膳食指南中的推荐量，日常需要特别注意减少食用，如盐、油</p>
4	控和限吃（喝）	<p>该食物是或不是平衡膳食的组成部分，过高摄入能对健康产生不利影响。我国居民营养调查结果已经显示过量摄入的问题普遍存在，因此，建议“控制”或“限制”食用这类食物，如糖、酒</p>
5	过量或不足	<p>是指一段时间内，该食物的摄入量大大超过（或低于）膳食指南的推荐量；或某代表性营养素大大高于（或低于）营养素推荐摄入量</p>
6	主要来源	<p>由该食物提供的某营养素的量，占整个膳食营养来源的 50% 以上（实际调查数据或平衡膳食模式）；或者是占相应营养素 RNI/AI 的 50% 以上。这种情况下称为该食物是膳食某营养素的主要来源。如谷物是膳食碳水化合物的主要来源</p> <p>“主要来源”是对某食物在膳食中提供的代表性营养素贡献的评价</p>
7	重要或良好来源	<p>由该食物提供的某营养素的量，占整个膳食营养来源的 30%~49%（实际调查数据或平衡膳食模式）；或者是占相应营养素 RNI/AI 的 30%~49%。这种情况下称为该食物是膳食某营养素的重要或良好来源。如深色蔬菜是 β-胡萝卜素的良好来源</p> <p>“重要或良好来源”是对某食物在膳食中提供的代表性营养素贡献的评价</p>
8	高或富含或含量丰富	<p>满足下述任何一个条件，都可表达为该食物某营养素“富含”“高”或“含量丰富”。</p> <p>（1）“高”“富含”或“含量丰富”，指该食物某营养素的含量，满足《预包装食品营养标签通则》中“高”和“富含”的要求；通常是指每 100g 固体食物提供 30%NRV（或者 RNI/AI）以上的量；液体食物提供 15%NRV（或者 RNI/AI）以上的量</p> <p>（2）“高”“富含”或“含量丰富”，也是指在不同食物中某营养素含量的相对评价。根据我国食物成分表的各类食物营养素含量的比较，每 100g 食物中某营养素的含量在前 10 名，也可描述为“高”“富含”或“含量丰富”</p>
9	含有或者来源	<p>形容食物营养素含量或膳食来源。</p> <p>“含有”或“来源”指某食物的某营养素含量，满足《预包装食品营养标签通则》中“含有”的要求。例如：含微量营养素是指维生素和矿物质的含量满足 15%NRV（固体）、7.5%NRV（液体）</p>

