

3. 我国居民的饮酒状况

我国是世界上最早酿酒的国家之一，饮酒已成为日常生活的一种习俗。2015—2017 年中国居民营养与健康状况监测数据显示，我国城市成年男性过去 12 个月内饮酒率为 65.7%，农村为 63.2%；城市女性为 27.3%，农村女性为 18.8%（表 1-42）。

表 1-42 2015—2017 年我国成年人饮酒率

单位：%

年龄	合计		城市		农村	
	男	女	男	女	男	女
合计	64.5	23.1	65.7	27.3	63.2	18.8
18~44 岁	66.9	25.7	67.4	30.2	66.4	20.3
45~59 岁	67.2	22.3	68.2	26.0	66.1	18.9
60 岁 ~	51.6	16.0	53.9	17.8	49.9	14.7

2015—2017 年我国成年饮酒者日均酒精摄入量男性为 30.0g，女性为 12.3g。成年饮酒者酒精摄入水平分布见表 1-43。值得注意的是，56.8% 的成年男性酒精摄入量超过 15g/d。

表 1-43 2015—2017 年我国成年饮酒者每日酒精摄入水平分布

单位：%

	<5g	5g~	15g~	≥25g
男性	18.6	24.6	14.3	42.5
18~44 岁	24.9	29.6	13.8	31.7
45~59 岁	16.7	23.8	13.2	46.3
60 岁 ~	14.9	20.6	16.2	48.3
女性	40.0	32.2	11.7	16.1
18~44 岁	47.6	32.3	8.6	11.5
45~59 岁	40.9	31.2	12.0	15.9
60 岁 ~	31.9	33.3	14.1	20.7

（二）膳食中油、盐、糖的特点

1. 食盐

5g 食盐含钠 2 000mg、氯 3 000mg，可满足人体对钠和氯的需要。碘盐中碘的含量，取决于加碘量，根据《食用盐碘含量》（GB 26878—2011）的规定，在食用盐中加入碘强化剂后，平均碘含量为 20~30mg/kg，因此 5g 碘盐可提供碘 100~150μg。

