

图 1-33 烹调油摄入量的人群分布

资料来源：2015 年中国成人慢性病与营养监测。

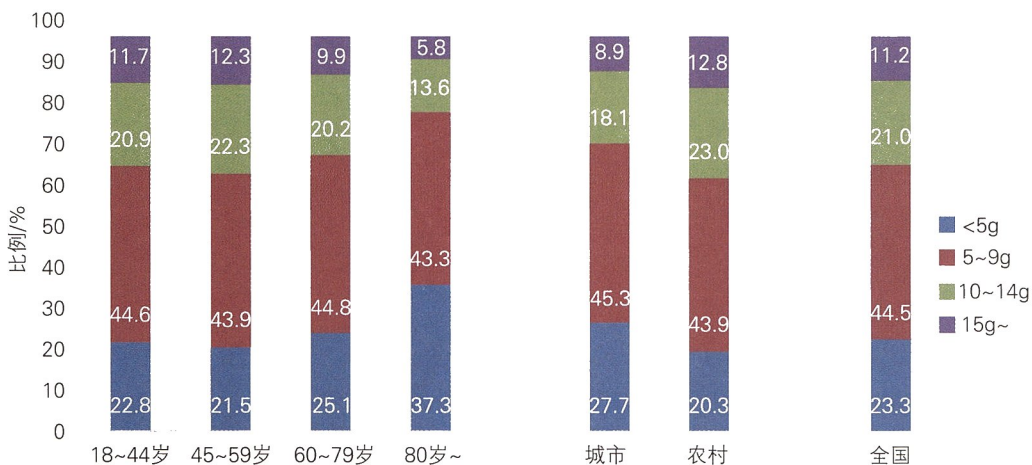


图 1-34 烹调盐摄入量的人群分布

资料来源：2015 年中国成人慢性病与营养监测。

## 2. 我国居民糖摄入量及人群分布

根据国家食品安全风险评估专家委员会发布的“中国城市居民糖摄入水平及其风险评估”报告，我国 3 岁及以上城市居民每标准人日糖平均摄入量为 9.1g，各年龄组糖平均摄入量女性普遍高于男性。糖平均摄入量最高的三个年龄组分别为 3~6 岁组（17.1g）、7~12 岁组（13.5g）、13~17 岁组（13.1g），随年龄的增长糖摄入量总体呈下降趋势（图 1-35）。

膳食指南推荐添加糖摄入量不超过 50g/d，最好控制在 25g 以下。我国各年龄组居民添加糖摄入量低于 50g/d 的比例均在 90% 以上，低于 25g/d 的比例均在 70% 以上，且随年龄的增加，各年龄组每标准人日糖摄入量 >50g 的人群比例呈下降趋势。