

序

国民膳食与营养状况是反映一个国家或地区经济社会发展、卫生保健水平和人口健康素质的重要指标，是国家昌盛、民族富强、人民幸福的重要标志。近年来，我国居民膳食质量明显提高，国民营养状况和体格发育明显改善，人均预期寿命不断增长。但与此同时，随着经济发展，城镇化、工业化进程加快，不健康生活方式的广泛流行，我国仍面临营养不足与营养过剩的双重负担，营养相关慢性病仍然呈现上升趋势，严重威胁人民群众生命健康。

为贯彻落实习近平总书记在全国卫生与健康大会上关于营养健康工作的重要指示精神 and 坚决制止餐饮浪费行为的重要指示精神，积极应对当前我国居民存在的主要营养健康问题，更好地为居民健康膳食提供科学指导，并以消费端引领促进供给侧改革，推动建立可持续食物系统，推进健康中国建设，中国营养学会组织专家对《中国居民膳食指南（2016）》进行了修订。在对近年来我国居民膳食结构和营养健康状况变化进行充分调查的基础上，依据营养科学原理和最新科学证据，结合当前疫情常态化防控和制止餐饮浪费等有关要求，修订形成了《中国居民膳食指南（2022）》。

自1989年以来，我国已先后发布四版居民膳食指南，在不同时期对指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、增强健康素质发挥了重要作用。《中国居民膳食指南（2022）》针对近年来我国居民膳食模式改变和膳食营养主要问题，致力于适应居民新时期的营养健康需求和国家粮食安全要求，将有效帮助居民科学选择食物、合理搭配膳食，预防和减少慢性病发生，切实提升人民群众健康水平，同时在食物生产、流通、加工、消费等各环节更好地发挥引导作用，为构建营养导向的可持续食物系统提供重要支撑。希望广大群众和社会各界携手共进，共同致力于新指南的推广落实工作，践行“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，树立营养健康、杜绝浪费的良好饮食风尚，为健康中国建设宏伟目标的实现贡献积极力量。

中国工程院院士

原卫生部副部长

中国营养学会荣誉理事长



2022年3月