

前言

在国家卫生健康委员会的组织和领导下,《中国居民膳食指南(2022)》第5版于2022年发布。

膳食指南(dietary guidelines,DG)是根据营养科学原则和人体营养需要,结合当地食物生产供应情况及人群生活实践,提出的食物选择和身体活动的指导意见。膳食指南是健康教育和公共政策的基础性文件,是国家实施健康中国行动和推动国民营养计划的一个重要组成部分。

在国家卫生健康委员会直接领导下,中国营养学会组成《中国居民膳食指南(2022)》修订专家委员会,成立了膳食与健康科学证据工作组和膳食指南专家工作组开展修订工作。经过修订专家委员会多次研讨和论证,并广泛征求相关领域专家、政策研究者、管理者的意见,最终形成了《中国居民膳食指南(2022)》系列指导性文件。

《中国居民膳食指南(2022)》是在《中国居民膳食指南(2016)》的基础上,根据营养学原理,紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况制定。其目标是指导生命全周期的各类人群,对健康人群和有疾病风险的人群提出健康膳食准则,包括鼓励科学选择食物,追求终身平衡膳食和合理运动,以保持良好健康生活状态,维持适宜体重,预防或减少膳食相关慢性病的发生,从而提高我国居民整体健康素质。

《中国居民膳食指南(2022)》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南、平衡膳食模式和膳食指南编写说明三部分组成。《中国居民膳食指南科学研究报告》在2020年底完成,该报告总结和分析了1997—2020年期间科学论文,在系统综述和荟萃分析基础上,提炼出了适用于一般人群的八条平衡膳食准则,推荐了解决方案和建议,更加有实践指导意义。特定人群膳食指南是根据不同年龄阶段人群的生理特点及其膳食营养素需要而制定的。特定人群膳食指南包括孕妇乳母膳食指南、婴幼儿喂养指南、儿童膳食指南、老年人膳食指南和素食人群膳食指南,其中各特定人群的膳食指南是在一般人群膳食指南的基础上形成建议和指导。

与《中国居民膳食指南(2016)》相比,新版指南增加了“高龄老年人”指导准则;突出了食物量化概念和营养的结合,更加强调了膳食模式、食物份量、分餐、不