

## 【核心推荐】

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

市场上的食物丰富多彩，且在外就餐和选购外卖成品菜肴也已越来越多地出现在人们生活中。因此，认识食物和会挑选食物是健康生活的第一步。了解各种食物营养特点，学会看懂营养标签，比较和选择食物，学习传统烹调技能，做到按需备餐、营养配餐，维护健康生活。生命的各个阶段都应该重视膳食计划，把食物多样、能量平衡放在首位，统筹好食物选购，设计好菜肴，合理分配三餐和零食茶点。

不同地区有各自特色的饮食文化，煮、炖、蒸、炒是比较常用的家庭烹饪方法。在家烹饪，有助于帮助人们认识和了解食物，提升食物多样选择，提高平衡膳食的可及性。膳食宝塔的结构图及食品标示量，满足了能量在 1 600~2 400kcal/d 的成年人的能量和营养素需要，见表 1-54。

表 1-54 平衡膳食宝塔的各类食物量

食物种类	不同能量摄入水平 / ( kcal·d <sup>-1</sup> )				
	1 600	1 800	2 000	2 200	2 400
谷类 /g	200	225	250	275	300
其中全谷物和杂豆 /g，薯类 /g	50~150, 50~100				
蔬菜 /g	300	400	450	450	500
其中深色蔬菜	占 1/2				
水果 /g	200	200	300	300	350
肉类 /g	120	140	150	200	200
其中畜禽肉类 /g	40	50	50	75	75
其中蛋类 /g	40	40	50	50	50
其中水产品 /g	40	50	50	75	75
乳制品 /g	300	300~500			
大豆及坚果类 /g	25	25	25	35	35
油盐类 /g	油 25~30，盐 <5				