

第三部分 平衡膳食模式和膳食指南编写说明

本部分内容主要包括膳食指南修订指导思想、原则和研究程序，对主要修订内容、数据和证据来源给出说明，特别是对基于营养科学原则设计的平衡膳食模式的推理、计算和膳食宝塔结构等给出了详尽说明。介绍了以江苏、浙江、福建等为代表的东方健康膳食模式，以及一日三餐的膳食设计和图谱，以便读者更好地理解第一部分一般人群膳食指南和第二部分特定人群膳食指南。

《我国的膳食指南（1989）》首次发布于1989年。随着社会发展，我国居民生活方式发生变化，为应对不同时期我国居民的营养与健康问题，中国营养学会组织专家分别于1997年、2007年、2016年对膳食指南进行了3次修订。第四版《中国居民膳食指南（2016）》在2016年由国家卫生计生委发布。受国家卫生健康委委托，2020年中国营养学会组织了《中国居民膳食指南（2016）》的修订工作，成立膳食指南修订专家委员会和膳食与健康科学研究报告工作组。经过修订专家委员会多次讨论、论证，并广泛征求相关领域专家、政策研究者、管理者的意见，最终形成了第5版《中国居民膳食指南（2022）》系列指导性文件。

一、膳食指南修订指导思想和概况

2016—2020年期间，国家把人民健康提到前所未有的高度，将推进健康中国建设上升为国家战略。2016年《“健康中国2030”规划纲要》正式发布，2017年6月，《国民营养计划（2017—2030年）》颁布。党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署，2019年7月，《健康中国行动（2019—2030年）》发布，提出要积极应对当前突出健康问题，必须关口前移，采取有效干预措施，努力使群众不生病、少生病，提高生活质量，延长健康寿命。2020年12月，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》发布，报告表明，随着我国经济社会发展和卫生健康服务水平的不断提高，居民人均预期寿命不断增长，但人口老龄化、城镇化、工业化进程加快和慢性病危险因素流行，不健康生活方式仍然普遍存在，对慢性病发病产生巨大的影响，我国慢性病患者基数仍将不断扩大。

2020年，中国营养学会膳食指南修订专家委员会以营养科学原理为基础，针对当前主要的公共卫生问题，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况，在第4版《中国居民膳食指南（2016）》的基础上对膳食指南进行修订，提出了现阶段适合我国居民食物选择和身体活动指导意见的第5版《中国居民膳食指南（2022）》。