

表 1-11 我国居民每标准人日膳食三大营养素平均摄入量

| | 1982 年 | 1992 年 | 2002 年 | 2010—2012 年 | 2015—2017 年 |
|----------|---------|---------|---------|-------------|-------------|
| 能量 /kcal | 2 491.3 | 2 328.3 | 2 250.5 | 2 172.1 | 2 007.4 |
| 蛋白质 /g | 66.7 | 68.0 | 65.9 | 64.5 | 60.4 |
| 脂肪 /g | 48.1 | 58.3 | 76.3 | 79.9 | 79.1 |
| 碳水化合物 /g | 447.9 | 378.4 | 321.2 | 300.8 | 266.7 |

我国物产丰富，不同地区的膳食模式逐渐形成。对大部分省市而言，膳食结构均以植物性食物为主，动物性食物为辅，有的地区谷类食物消费量大，动物性食物消费量小。研究表明，在传统膳食模式的演变过程中，不同地区的居民膳食结构逐渐分化，也逐渐形成了优良膳食模式；同时在慢性病的发病风险、死亡率和预期寿命方面表现出明显差别。近年来，我国以浙江、上海、江苏等为代表的江南地区膳食，被认为是健康中国膳食模式的代表，也是东方健康膳食模式的代表。其特点是食物多样、清淡少盐、蔬菜水果、鱼虾水产摄入量高、奶类豆类多等，并有较高的活动时间和运动水平。我国福建广东等地也有类似的膳食模式。长期以此合理膳食，有利于避免营养缺乏病和膳食相关慢性病的发生，延长预期寿命。

2. 我国居民谷薯类食物摄入现状分析

从我国居民 1982 年至今膳食能量的食物来源变迁来看（表 1-10），谷类食物仍然是我国居民主要的膳食能量来源，但是消费量呈逐年下降的趋势。根据 2015—2017 年中国居民营养与健康状况监测数据，我国每标准人日摄入谷类 305.8g，薯类 41.9g。与 1982 年相比，谷类食物的摄入量下降了近 200g/d，薯类下降了约 121g/d。城市居民和农村居民谷薯类摄入量都呈下降趋势（图 1-3）。

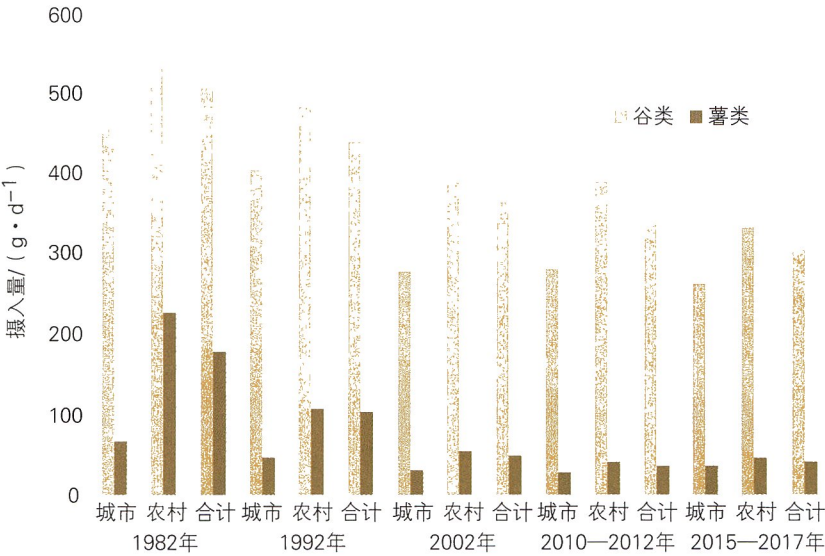


图 1-3 我国居民谷类和薯类食物摄入量变化