



图 3-4 2 000kcal 能量需要水平下的平衡膳食模式中各类食物提供的营养素以及占 RNI 百分比

3. 能量来源分布评价

膳食能量来源分布是评价膳食结构合理性的基本指标。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》建议能量的营养素来源：碳水化合物占 50%~65%，脂肪占 20%~30%（其中 1~3 岁应占 35%）。按照表 3-5 推荐的平衡膳食模式和食物量，计算各类食物的能量来源并评价见表 3-7，可以看出无论在哪个能量需要量水平，蛋白质、脂肪和碳水化合物能量来源均在合理范围之内。图 3-5 分析了 2 000kcal 能量需要水平下，不同类型食物提供的能量分布，可以看出植物性食物是能量的主要来源，占膳食总能量的 66% 左右。

表 3-7 不同能量需要水平的平衡膳食模式所提供能量和来源构成比

能量水平/kcal	营养素来源占总能量比例/%			其中 优质蛋白质/%
	碳水化合物	蛋白质	脂肪	
1 000	50	15	35	66
1 200	50	16	34	67
1 400	54	16	30	62
1 600	54	15	31	56
1 800	54	15	31	55
2 000	55	15	30	52
2 200	54	16	30	57
2 400	55	15	30	55
2 600	57	15	28	53
2 800	57	15	28	52
3 000	57	15	28	54