

奶类消费率和消费量低的状况仍没有改善，2018 年成年居民日均奶类及其制品消费量（27.9g）不及膳食指南推荐摄入量的 1/10。在 3 天 24h 膳食调查中，成年居民近 80% 未消费奶类，且只有 4% 的居民日均摄入量达到 200g 以上。农村居民摄入量更低。此外，各年龄组均有近 40% 的居民在膳食调查期间不消费大豆及其制品，消费量达到膳食指南推荐量的人群比例均低于 30%，其中 80 岁 ~ 组最低（25.8%）。

（二）蔬菜水果、全谷物、奶类、豆类、坚果的营养特点和膳食贡献

蔬菜、水果、全谷物、奶类和豆类是人类膳食的重要组成部分，富含人体所需要的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，奶类和大豆类也是优质蛋白质的重要来源。蔬菜、水果种类繁多，为食物多样提供了选择基础。

1. 营养特点

（1）蔬菜：新鲜蔬菜一般含水量为 65%~95%，维生素 C、β-胡萝卜素、叶酸、钾是蔬菜最具代表的营养素，除此之外，蔬菜还含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、镁、钙、铁等各种各样的微量营养素和植物化学物（多酚类、萜类等），且能量低，一般都低于 125kJ（30kcal）/100g（图 1-21）。

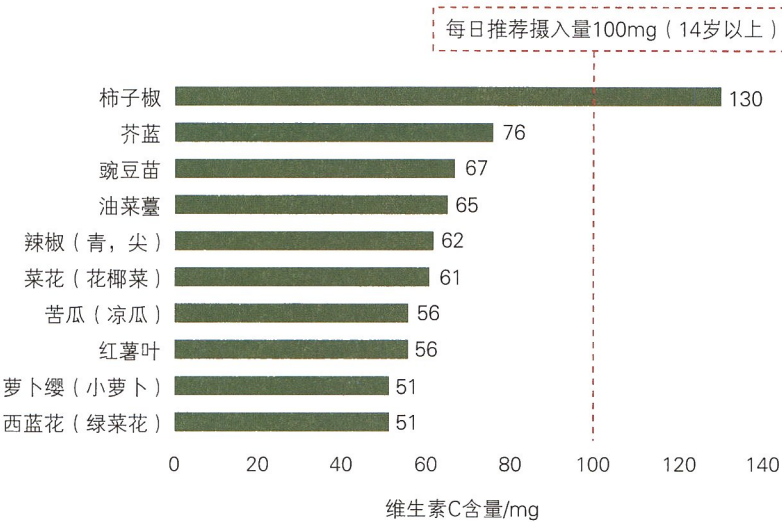


图 1-21 前十位维生素 C 含量最高的蔬菜（每 100g 可食部）

蔬菜按其可食部位和结构不同，分为根茎类、叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类和菌藻类；还可以根据颜色的不同，分为深色蔬菜和浅色蔬菜。每类蔬菜各有其营养特点。嫩茎、叶、花菜类蔬菜（如油菜、菠菜、西蓝花）富含 β-胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₂、矿物质；在蔬菜代谢旺盛的叶、花、茎内，维生素 C 含量丰富，与叶绿素分布平行。一般深色蔬菜的 β-胡萝卜素、维生素 B₂ 和维生素 C 含量均较高，而且含有更多的植物化合物。植物性食物中胡萝卜素可转化为维生素 A，受光合作用影响，叶类蔬菜的维生素含量一般高于根茎部和瓜菜类（图 1-22）。十字花科蔬菜（如甘