

【核心推荐】

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天 120~200g。
- 每周最好吃鱼 2 次或 300~500g，蛋类 300~350g，畜禽肉 300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

鱼、禽、蛋类和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质和多种微量营养素，但有些含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，过多摄入对健康不利，因此建议适量食用。

水产品 and 畜禽肉中多数营养素含量相差不大，但脂肪含量和脂肪酸的组成有较大差异，对健康的影响有所不同。鱼和禽的脂肪含量相对较低，水产品还含有较多的不饱和脂肪酸，有些鱼类富含二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用。因此，应当优先选择鱼食用。

蛋黄是蛋类维生素和矿物质的主要集中部位，并且富含磷脂和胆碱，对健康十分有益，因此吃鸡蛋不要丢弃蛋黄。畜肉，尤其是肥肉，脂肪含量高，饱和脂肪酸较多，因此应少吃肥肉，选择瘦肉。烟熏和腌制肉在加工过程中，易受多环芳烃类和甲醛等多种有害物质的污染，过多摄入可增加某些肿瘤的发生风险，应当少吃或不吃。各年龄段人群的适宜摄入量见表 1-29。

表 1-29 不同人群动物性食物建议摄入量

食物类别	单位	幼儿		儿童青少年			成人	
		2 岁~	4 岁~	7 岁~	11 岁~	14 岁~	18 岁~	65 岁~
总量	(g/d)	50~70	70~105	105~120	140~150	150~200	120~200	120~150
畜禽肉	(g/周)	105~175	175~280	280	350	350~525	280~525	280~350
	(份/周)	2~3.5	3.5~5.5	5.5	7	7~10.5	7~10.5	5.5~7
蛋类	(g/周)	140~175	175	175~280	280~350	350	280~350	280~350
	(份/周)	2~3.5	3.5~5.5	3.5~5.5	5.5~7	7	5.5~7	5.5~7
水产品	(g/周)	105~140	140~280	280	350	350~525	280~525	280~350
	(份/周)	2~3	3~5.5	5.5	7	7.0~10.5	7~10.5	5.5~7

注：能量需要量水平计算按照 2 岁~（1 000~1 200kcal/d），4 岁~（1 200~1 400kcal/d），7 岁~（1 400~1 600kcal/d），11 岁~（1 800~2 000kcal/d），14 岁~（2 000~2 400kcal/d），18 岁~（1 600~2 400kcal/d），65 岁~（1 600~2 000kcal/d）。