

表 3-3 常见膳食定性术语和概念描述

序号	名词	定义
1	膳食模式	膳食模式 (diet pattern) 亦称膳食结构, 是指膳食中各食物的品种、数量及其比例和消费的频率。膳食模式的形成是一个长期的过程, 受一个国家或地区的人口、农业生产、食物流通、食品加工、消费水平、饮食习惯、文化传统、科学知识等多种因素的影响
2	平衡膳食模式	平衡膳食模式 (balanced diet pattern) 是根据居民膳食营养素参考摄入量、居民营养与健康状况所推荐的食物种类和比例, 能最大限度地满足不同年龄阶段健康人群的生理和营养健康需要而设计的膳食
3	合理膳食	合理膳食 (adequate diet) 是在平衡膳食的基础上, 考虑到健康状况、地域资源和生活习惯、信仰等情况而调整的膳食。能较好地满足不同生理状况、不同信仰的人群以及不同健康状况下等因素的一个阶段的营养与健康需要
4	健康膳食	健康膳食 (healthy eating, healthy diet) 是针对健康结局 (慢性疾病的发生、预期寿命等) 而言的说法或认识, 其特点常包括少油盐、少深加工食品、多蔬果全谷物等特征。平衡膳食、地中海饮食以及 DASH 饮食通常被认为是健康膳食
5	东方健康膳食模式	东方健康膳食模式 (eastern healthy diet pattern), 基于我国浙江、上海、江苏、福建等地区为主要代表, 膳食特点以食物多样、清淡少油为主, 尤其以丰富蔬菜水果、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。该地区的慢性病发病率和死亡率较低, 预期寿命较高
6	素食	是一种不包含动物性肉类食物的膳食模式。根据不同膳食组成, 又可分为全素食 (纯素食)、蛋奶素食、蛋素食、奶素食、鱼素食、果素食、生素食和半素食等类型。本膳食指南中的素食人群指南仅涉及全素食和蛋奶素食者
7	纯母乳喂养	除维生素和矿物质补充剂、口服补液盐、药物外, 不给婴儿除母乳之外的任何食物或液体。纯母乳喂养应持续 6 个月
8	混合喂养	因各种原因造成的, 虽然保持母乳喂养, 但同时部分采用母乳代用品喂养婴儿的喂养方式
9	人工喂养	用母乳代用品如牛乳、羊乳或配方乳、代乳粉对 6 个月以内的婴儿喂哺
10	辅食	除母乳和 / 或配方奶以外的其他各种性状的食物, 包括各种天然的固体、液体食物, 以及商品化食物。婴幼儿满 6 月龄后, 继续母乳喂养的同时, 是添加辅食的最佳时机
11	纯能量食物	能量来源单一, 除能量外, 几乎不含有其他营养素的食物。如精制糖、淀粉、动植物油脂、酒或含有酒精及添加糖的饮料等
12	添加糖	在加工和制备食品时, 添加到食物或者饮料中的糖或糖浆, 包括蔗糖 (白糖、砂糖、红糖)、葡萄糖、果糖 (结晶或非结晶)、各种糖浆等
13	全谷物	指未经精细加工或虽经碾磨 / 粉碎 / 压片等处理, 仍保留了相对完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮组成及天然营养成分的谷物
14	全谷物食品	在食品中全谷物重量不低于 51% 的食品, 其全谷物原料为 100% 全谷物