

续表

序号	名词	定义
		$\text{营养素密度} = \frac{\text{食物中某营养素含量}}{\text{该食物能量}} \times 1\,000$
10	营养素密度	<p>评价食品营养价值的一种指标。1973年由汉森（R.G.Hansen）提出，食品中某种营养素密度即食品该营养素含量与其能量相比，折合成每1 000kcal能量的营养素质量单位数</p> <p>例如：小麦粉的蛋白质营养素密度为34.5g/1 000kcal，钙营养素密度为78mg/1 000kcal（代表值）</p>
11	能量密度	<p>能量密度是指在一定的质量物质或空间中储存能量的大小。食物能量密度指100g食物所含能量值（kJ/100g或kcal/100g），食品的能量密度与食品的水分和脂肪的含量密切相关</p>
12	高能量	通常指提供400kcal/100g以上能量的食物
13	高盐	通常指钠含量≥800mg/100g的食品，尤指零食和膨化食品类
14	高糖	指饮料糖含量≥11.5g/100ml，固体饮料按冲调后液体中糖含量计
15	高油/高脂	通常指脂肪含量≥20g/100g的食品，尤指零食和膨化食品
16	低盐	满足《预包装食品营养标签通则》中“低盐”的要求 钠含量≤120mg/100g（固体）或100ml（液体）食品
17	低糖	满足《预包装食品营养标签通则》中“低糖”的要求 碳水化合物（糖）≤5g/100g（固体）或100ml（液体）食品
18	瘦肉	满足《预包装食品营养标签通则》中“瘦”的规定 脂肪含量≤10%的畜肉和禽肉类

二、平衡膳食模式研究

世界上存在多种多样的膳食模式，这是由于地域、文化、资源和信仰等不同而长期传递所形成的结果。膳食模式的变迁与社会发展和健康文化传播密切相关，也是现代社会经济发展的重要特征之一。

基于长期膳食不合理引起慢性病发病率和死亡率日益升高，WHO发布《用更少支出挽救生命：对非传染性疾病战略性应对》，把“减少不健康膳食”作为WHO预防和控制非传染性疾病“最合算干预措施”之一。国民营养健康状况能够反映一个国家或地区的经济发展水平，也是地区人口身体素质的风向标。良好的膳食模式和习惯对于居民的身体健康有重要作用。

（一）我国健康膳食研究

我国传统膳食的特点是以植物性食物为主，膳食纤维含量丰富，缺陷是谷类食物