

附录

附录一 常见食物的份量

“量化”食物是理解和实践膳食指南的重要手段。学术上，我们通常用“克”“千克”等单位来表达食物的量；传统上，大家也常用“斤”“两”等计量单位购买食物；生活中，大家常常模糊描述如“一把”“一碗”“一个”等估计食物的量。在结合生活实践的基础上，《中国居民膳食指南（2016）》首次提出“食物标准份量”的概念，力求使其相对量化和形象化，达到食物定量的效果。“份量”为更好地理解 and 实施膳食指南提供了新手段，在选择食物的基础上，更容易把握食物用量和做到平衡膳食。《中国居民膳食指南（2022）》将继续推广和使用“食物标准份量”（见附表 1-1）。