

【科学依据】

【关键事实】

- 食物多样是实践平衡膳食的基础，食物多样、平衡膳食才能满足人体的营养需要。
- 合理搭配是实现平衡膳食的关键，只有将各类食物的品种和数量合理搭配才能实现平衡膳食的目标。
- 谷类食物是人类最经济、最重要的能量来源。目前我国许多居民存在膳食结构不合理的问题，特别是成年人摄入供能食物的数量及比例搭配不合理。
- 平衡膳食可提高机体免疫力，降低心血管疾病、高血压、2型糖尿病、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。

（一）平衡膳食对人体健康的意义

平衡膳食能最大程度地满足人体正常生长发育、免疫力和生理功能需要，满足机体能量和营养素的供给，并降低膳食相关慢性病发生风险。

1. 营养素的必需性

目前已知，人体必需营养素有40余种（表1-5），这些营养素均需从食物中获得。近年来研究证据表明，除了营养素之外，天然存在于蔬菜、水果、坚果、全谷物等食物中的其他膳食成分，如膳食纤维、植物化学物对降低慢性病的发生风险有重要作用。

表 1-5 人体必需营养素和其他膳食成分

必需营养素	蛋白质	亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸
	脂肪	亚油酸、α-亚麻酸
	碳水化合物	
	常量元素	钙、磷、钾、钠、镁、硫、氯
	微量元素	铁、碘、锌、硒、铜、铬、锰、钼、钴等
	脂溶性维生素	维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K
	水溶性维生素	维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 、维生素 B ₆ 、维生素 B ₁₂ 、维生素 C、叶酸、烟酸、生物素、泛酸、胆碱
	水	
其他膳食成分	膳食纤维、番茄红素、植物甾醇、原花青素、姜黄素、大豆异黄酮、叶黄素、花色苷、氨基葡萄糖等	