

表 1-11 我国居民每标准人日膳食三大营养素平均摄入量

	1982 年	1992 年	2002 年	2010—2012 年	2015—2017 年
能量 /kcal	2 491.3	2 328.3	2 250.5	2 172.1	2 007.4
蛋白质 /g	66.7	68.0	65.9	64.5	60.4
脂肪 /g	48.1	58.3	76.3	79.9	79.1
碳水化合物 /g	447.9	378.4	321.2	300.8	266.7

我国物产丰富，不同地区的膳食模式逐渐形成。对大部分省市而言，膳食结构均以植物性食物为主，动物性食物为辅，有的地区谷类食物消费量大，动物性食物消费量小。研究表明，在传统膳食模式的演变过程中，不同地区的居民膳食结构逐渐分化，也逐渐形成了优良膳食模式；同时在慢性病的发病风险、死亡率和预期寿命方面表现出明显差别。近年来，我国以浙江、上海、江苏等为代表的江南地区膳食，被认为是健康中国膳食模式的代表，也是东方健康膳食模式的代表。其特点是食物多样、清淡少盐、蔬菜水果、鱼虾水产摄入量高、奶类豆类多等，并有较高的活动时间和运动水平。我国福建广东等地也有类似的膳食模式。长期以此合理膳食，有利于避免营养缺乏病和膳食相关慢性病的发生，延长预期寿命。

2. 我国居民谷薯类食物摄入现状分析

从我国居民 1982 年至今膳食能量的食物来源变迁来看（表 1-10），谷类食物仍然是我国居民主要的膳食能量来源，但是消费量呈逐年下降的趋势。根据 2015—2017 年中国居民营养与健康状况监测数据，我国每标准人日摄入谷类 305.8g，薯类 41.9g。与 1982 年相比，谷类食物的摄入量下降了近 200g/d，薯类下降了约 121g/d。城市居民和农村居民谷薯类摄入量都呈下降趋势（图 1-3）。

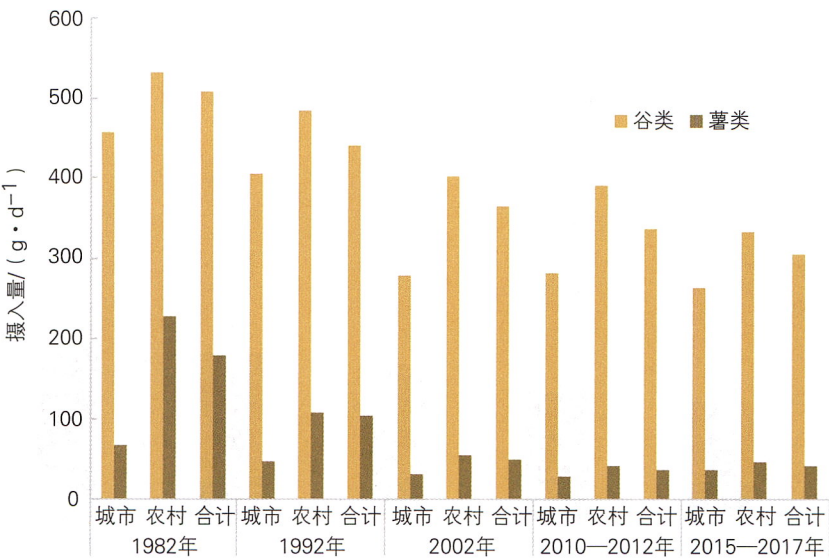


图 1-3 我国居民谷类和薯类食物摄入量变化