

## 【核心推荐】

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物 200~300g，其中包含全谷物和杂豆类 50~150g；薯类 50~100g。

良好的膳食模式是保障营养充足的条件。人类需要的基本食物包括五大类，即谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆类和坚果、油脂及盐，不同食物中含有的维持人体生命与健康所必需的能量和营养素不同。因此，从人体营养需要和食物营养特征考虑，必须由多种食物组成平衡膳食模式。

在食物多样的基础上，坚持谷类为主，合理搭配，不仅体现了我国传统膳食结构的特点，也能满足平衡膳食模式要求。谷类是膳食中的主食，含有丰富的碳水化合物，是最经济的膳食能量来源（应占总能量 50%~65%），也是 B 族维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维的重要来源。与精制米面相比，全谷物和杂豆可提供更多的 B 族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分，对降低肥胖、2 型糖尿病、心血管疾病、肿瘤等膳食相关疾病的发生风险具有重要作用。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，并含有维生素和矿物质。因此，每天宜摄入一定量的全谷物、杂豆类及薯类食物。不同年龄的轻身体活动水平人群每天或每周谷薯类摄入量建议见表 1-1。

表 1-1 不同人群谷薯类食物建议摄入量

食物类别	单位	幼儿		儿童青少年			成年人	
		2 岁 ~	4 岁 ~	7 岁 ~	11 岁 ~	14 岁 ~	18 岁 ~	65 岁 ~
谷类	(g/d)	85~100	100~150	150~200	225~250	250~300	200~300	200~250
	(份/天)	1.5~2	2~3	3~4	4.5~5	5~6	4~6	4~5
—其中全谷物和杂豆	(g/d)	适量		30~70		50~100	50~150	50~150
薯类	(g/d)	适量		25~50		50~100	50~100	50~75
	(份/周)	适量		2~4		4~8	4~8	4~6

注：能量需要量水平计算按照 2 岁 ~ (1 000~1 200kcal/d)，4 岁 ~ (1 200~1 400kcal/d)，7 岁 ~ (1 400~1 600kcal/d)，11 岁 ~ (1 800~2 000kcal/d)，14 岁 ~ (2 000~2 400kcal/d)，18 岁 ~ (1 600~2 400kcal/d)，65 岁 ~ (1 600~2 000kcal/d)。