

# 美国人 膳食指南 2025-2030年







## 部长致辞

欢迎阅读《2025-2030年美国人膳食指南》。

这些指南标志着我国联邦营养政策历史上最重要的重置。

**信息很简单：吃真正的食物。**

为了“让美国再次健康”，我们必须回归基本。

美国家庭必须优先考虑建立在全食物、营养密集型食物——蛋白质、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物——基础上的饮食。再加上大幅减少富含精制碳水化合物、添加糖、过量钠、不健康脂肪和化学添加剂的高度加工食品，这种方法可以改变许多美国人的健康轨迹。

美国正处于一场健康紧急状态。近 90% 的医疗保健支出用于治疗患有慢性疾病的人<sup>1</sup>。这些疾病大多并非遗传宿命；它们是标准美国饮食的可预见结果——这种饮食随着时间的推移，已经变得依赖于高度加工食品，并加上久坐不动的生活方式。

后果是毁灭性的。超过 70% 的美国成年人超重或肥胖<sup>2</sup>。近三分之一的 12 至 17 岁美国青少年患有前驱糖尿病<sup>3</sup>。

饮食驱动的慢性疾病现在使大量年轻美国人无法服兵役，损害了国家战备状态，并切断了一条历史性的机会和向上流动的途径<sup>4</sup>。

几十年来，联邦激励措施一直提倡低质量、高度加工的食品和药物干预，而不是预防。这场危机是政策选择不当、营养研究不足以及联邦、州、地方和私人合作伙伴之间缺乏协调的结果。这种情况今天将发生改变。

**我们正在重新调整我们的食品系统，以支持种植和生产真正食物的美国农民、牧场主和公司——特朗普政府正在努力确保所有家庭都能负担得起。**

**我们将真正的食物重新置于美国饮食的中心。滋养身体的真正食物。恢复健康的真正食物。提供能量并鼓励运动和锻炼的真正食物。建立力量的真正食物。**

在特朗普总统的领导下，我们正在恢复联邦食品和健康政策的常识、科学诚信和问责制——我们正在收回食物金字塔，并使其回归到教育和滋养所有美国人的真正目的。

这些指南呼吁每一位美国人多吃真正的食物。它们呼吁农民、牧场主、医疗保健专业人员、保险公司、教育工作者、社区领袖、行业和各级政府的立法者加入这一关键努力。我们可以共同将我们的食品系统从慢性疾病转移开来，转向营养密度、滋养、韧性和长期健康。

美国的未来取决于我们种植什么，我们供应什么，以及我们选择吃什么。

**这是“让美国再次健康”的基础。**

小罗伯特·F·肯尼迪      布鲁克·L·罗林斯  
卫生与公众服务部部长      农业部部长

<sup>1</sup> <https://www.edc.gov/shr/enic.disease/data-research/facts-state-index.html>

<sup>2</sup> <https://www.edc.gov/m/he/hoffats/cbesity-overweight.html>

<sup>3</sup> <https://iahs.edc.gov/gaan/diabetes/dabetesoffas-suutlight.html>

<sup>4</sup> <https://www.edc.gov/physical/dabetes/ijho/military-resdlrcees/urfs-to-serve.html>





## 全天食用蔬菜和水果

- + 食用各种色彩丰富、营养密集的蔬菜和水果。
- + 食用保持原本形态的完整蔬菜和水果。生吃或烹饪前彻底清洗。
- + 不加或少加糖的冷冻、干制或罐装蔬菜或水果也是不错的选择。
- + 如果喜欢，可以用盐、香料和香草调味。
- + 100%果蔬汁应限量饮用或兑水稀释。
- + 2,000卡路里饮食模式的蔬菜和水果摄入目标，根据您的个人热量需求进行调整：
  - 蔬菜：每天3份
  - 水果：每天2份



## 摄入健康脂肪

- + 健康脂肪在许多全食物中都很丰富，例如肉类、禽肉、鸡蛋、富含欧米茄-3的海鲜、坚果、种子、全脂乳制品、橄榄和牛油果。
- + 烹饪或在膳食中添加脂肪时，优先选择含有必需脂肪酸的油，例如橄榄油。其他选择可以包括黄油或牛油。
- + 一般来说，饱和脂肪的摄入量不应超过每日总热量的10%。大幅限制高度加工食品有助于实现这一目标。需要更多高质量的研究来确定哪些类型的膳食脂肪最有利于长期健康。



## 关注全谷物

- + 优先选择富含纤维的全谷物。
- + 大幅减少高度加工的精制碳水化合物的摄入，例如白面包、即食或包装早餐食品、面粉玉米饼和饼干。
- + 全谷物摄入目标：每天2-4份，根据您的个人热量需求进行调整。



## 吃适合你的量

- + 您需要的热量取决于您的年龄、性别、身高、体重和身体活动水平。
- + 补水是整体健康的关键因素。选择水（静止或气泡）和不加糖的饮料。
- + 注意份量大小，特别是对于热量较高的食物和饮料。



## 每餐优先选择蛋白质食物

- + 作为健康饮食模式的一部分，优先选择高质量、营养密集的蛋白质食物。
- + 食用各种动物来源的蛋白质食物，包括鸡蛋、禽肉、海鲜和红肉，以及各种植物来源的蛋白质食物，包括豆类、豌豆、扁豆、坚果、种子和大豆。
- + 将油炸烹饪方法替换为烘烤、炙烤、烤制、炒或烤架烹饪方法。
- + 食用不加或少加糖、精制碳水化合物或淀粉、或化学添加剂的肉类。如果喜欢，可以用盐、香料和香草调味。
- + 蛋白质摄入目标：每公斤体重每天1.2-1.6克蛋白质，根据您的个人热量需求进行调整。



## 食用乳制品

- + 食用乳制品时，包括不加糖的全脂乳制品。乳制品是蛋白质、健康脂肪、维生素和矿物质的极好来源。
- + 乳制品摄入目标：作为2,000卡路里饮食模式的一部分，每天3份，根据您的个人热量需求进行调整。

## 肠道健康

- + 您的肠道包含数万亿细菌和其他微生物，称为微生物组。健康饮食支持平衡的微生物组和健康消化。高度加工的食物会破坏这种平衡，而蔬菜、水果、发酵食品（例如酸菜、泡菜、开菲尔、味噌）和高纤维食物则支持多样化的微生物组，这可能对健康有益。





## 限制高度加工食品、添加糖和精制碳水化合物

- + 避免高度加工的包装、预制、即食或其他咸味或甜味食品，例如薯片、饼干和糖果，这些食品添加了糖和钠（盐）。相反，优先选择营养密集的食物和家庭烹饪的餐点。外出就餐时，选择营养密集的选项。
- + 限制含有主要或人造香料、石油基色素、人造防腐剂和低热量非营养性甜味剂的食物和饮料。
- + 避免含糖饮料，例如汽水、果味饮料和能量饮料。
- + 虽然不推荐任何添加糖或非营养性甜味剂，也不认为它们是健康或营养饮食的一部分，但一餐含有的添加糖不应超过10克。
- + 选择零食时，添加糖限制应遵循FDA“健康”声明限制。例如，谷物零食（例如饼干）每1/4盎司全谷物当量的添加糖不应超过5克，乳制品零食（例如酸奶）每2/3杯当量的添加糖不应超过2.5克。

### 添加糖

- + 为了帮助识别添加糖的来源，寻找包含“糖”或“糖浆”一词或以“-糖”结尾的成分。
- + 添加糖可能在成分标签上以许多不同的名称出现，包括高果糖玉米糖浆、龙舌兰糖浆、玉米糖浆、大米糖浆、果糖、葡萄糖、右旋糖、蔗糖、红糖、甜菜糖、红糖、糖、麦芽糖、乳糖、浓缩果汁、蜂蜜和糖蜜。非营养性甜味剂的例子包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、木糖醇和安赛蜜K。
- + 一些食物和饮料，例如水果和纯牛奶，含有天然存在的糖。这些食物中的糖不被视为添加糖。



## 限制酒精饮料

- + 为了整体健康，请少喝酒。
- + 应完全避免酒精的人群包括孕妇、正在从酒精使用障碍中恢复或无法控制饮酒量的人，以及服用药物或患有会与酒精相互作用的人。对于有酗酒家族史的人，请

以及服用药物或患有会与酒精相互作用的疾病的人。对于有酗酒家族史的人，请注意酒精摄入和相关的成瘾行为。

## 钠

- + 钠和电解质对于补水至关重要。14岁及以上的普通人群每天的钠摄入量应少于2,300毫克。高度活跃的人可能会从增加的钠摄入量中受益，以抵消汗液流失。
- + 对于儿童，建议随年龄而异：
  - 1-3岁：每天少于1,200毫克
  - 4-8岁：每天少于1,500毫克
  - 9-13岁：每天少于1,800毫克
- + 应避免高钠的高度加工食品。





## 特殊人群与注意事项

### 婴儿期和幼儿期（出生至 4 岁）

- + 在生命的前 6 个月左右，只给您的宝宝喂母乳。当无法获得母乳时，喂您的宝宝铁强化婴儿配方奶粉。
- + 只要母亲和孩子双方都愿意，继续母乳喂养至 2 岁或更久。如果用婴儿配方奶粉喂养或补充您的宝宝，在 12 个月大时停止喂养婴儿配方奶粉，并给他们全脂牛奶。
- + 所有母乳喂养的婴儿，以及每天摄入少于 32 盎司婴儿配方奶粉的婴儿，都应在出生后不久开始每天服用 400 IU 的口服维生素 D 补充剂。请咨询您的医疗保健专业人员关于维生素 D 补充剂的问题。
- + 一些婴儿需要铁补充剂。请与您的医疗保健专业人员讨论铁补充剂的问题。
- + 在大约 6 个月大时，婴儿可以开始吃固体食物。至关重要的是，在引入固体食物的同时继续母乳喂养或配方奶粉喂养。母乳或婴儿配方奶粉仍然是您宝宝直到 12 个月大的主要营养来源。
  - 如果您的婴儿处于花生过敏的高风险（由于严重湿疹和/或鸡蛋过敏的存在），请与您的医疗保健专业人员讨论尽可能早在 4 至 6 个月大时引入花生的问题。这可以通过将少量花生酱与母乳或配方奶粉混合，稀释至安全的稠度，并用勺子喂食来完成。对于患有轻度至中度湿疹的婴儿，在 6 个月左右引入含花生的食物。
- + 在大约 6 个月时，与其他补充食物一起引入潜在的致敏食物——包括坚果酱、鸡蛋、贝类和小麦。询问您的婴儿医疗保健专业人员关于他们食物过敏的风险以及引入这些食物的安全方法。
- + 婴儿应接受各种质地合适的营养密集型食物，同时避免营养不良和高度加工的食物。
- + 在补充喂养期间引入的营养密集型食物的例子包括：
  - 肉类、禽肉和海鲜
  - 蔬菜和水果
  - 全脂酸奶和奶酪
  - 全谷物
  - 豆类和以安全、适合婴儿的形式制备的坚果或种子食品
- + 避免在婴儿期和幼儿期添加糖。

### 向婴儿和学步儿童介绍食物

- + 每个孩子都是不同的。寻找这些迹象表明您的孩子在发育上已准备好开始吃食物：
  - 独自坐着或有支撑
  - 能控制头部和颈部
  - 尝试抓取小物体，如玩具或食物
  - 将物体放入口中
  - 当提供食物时张开嘴
  - 将食物从舌头前部移到后部吞咽
  - 吞咽食物而不是将其推回到下巴上
- + 父母和照料者可以通过多次提供新食物来鼓励健康饮食——在幼儿愿意尝试新食物之前可能需要 8 到 10 次接触——并以身作则树立健康的饮食行为。





## 向婴儿和学步儿童介绍食物

- + 每个孩子都是不同的。寻找这些迹象，表明您的孩子在发育上已准备好开始吃食物：
  - 独自坐着或有支撑
  - 能够控制头部和颈部
  - 尝试抓取小物体，如玩具或食物
  - 把物体放进嘴里
  - 当提供食物时张开嘴巴
  - 将食物从舌头前部移到后部吞咽
  - 吞咽食物而不是将其推回到下巴上
- + 父母和看护者可以通过多次提供新食物来鼓励健康饮食——幼儿可能需要接触 8 到 10 次才愿意尝试新食物——并通过树立健康饮食行为的榜样。

## 儿童中期（5-10 岁）

- + 重点关注全食物、营养密集的食物，如蛋白质食物、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物。
- + 全脂乳制品对儿童很重要，有助于满足能量需求并支持大脑发育。
- + 避免含咖啡因的饮料。
- + 不建议摄入任何添加糖。
- + 让烹饪变得有趣，并使其成为家庭日常生活中规律的一部分。

## 青春期（11-18 岁）

- + 青春期是一个快速生长期，对能量、蛋白质、钙和铁的需求增加——尤其是对于因月经而需要铁的女孩。充足的钙和维生素 D 对于达到骨量峰值至关重要。
- + 青少年应食用营养密集的食物，如乳制品、绿叶蔬菜和富含铁的动物性食物，同时显著限制含糖饮料和能量饮料，并避免高度加工的食物。当获得营养丰富食物的途径有限时，可能需要在医疗指导下使用强化食品或补充剂。
- + 鼓励青少年积极参与食品采购和烹饪，以便他们学会如何为终生做出健康的食物选择。





## 青年期

- + 遵循《膳食指南》将支持这一时期的最佳健康状况，包括降低慢性疾病发病或进展的风险，并支持健康的其他方面。大脑在青年期继续成熟。虽然骨密度最显著的增加发生在青春

性成熟。最显著的的增加生在青春期，但优化骨骼健康以达到骨量峰值和骨强度峰值至关重要。此外，遵循《膳食指南》可以支持女性和男性的生殖健康——特别强调女性的健康脂肪、铁和叶酸，以及男性的健康脂肪和蛋白质。

## 孕妇

- + 怀孕会增加营养需求，以支持孕产妇健康和胎儿生长，铁、叶酸和碘是首要任务。
- + 孕妇应摄入多样化的营养密集型食物，包括富含铁的肉类、富含叶酸的蔬菜和豆类、富含胆碱的鸡蛋、富含钙的乳制品以及低汞、富含欧米茄-3的海鲜（例如鲑鱼、沙丁鱼、鳕鱼）。

豆类、富含欧米的肉蛋、富含钙鲑鱼-3沙丁鱼、鳕鱼。

- + 女性应向其医疗保健专业人员咨询在怀孕期间每天服用产前维生素的事宜。

## 哺乳期妇女

- + 哺乳会增加能量和营养需求，以支持乳汁分泌和孕产妇健康。哺乳期妇女应摄入各种各样的营养密集型食物，包括富含维生素 B<sub>12</sub> 的蛋白质来源，如肉类、禽肉、鸡蛋和乳制品；富含欧米茄-3 的海鲜；富含叶酸的豆类；以及富含维生素 A 的蔬菜。

肉类、乳制品，富含3-3 的海鲜；富含叶酸，和 A-rich 量含物蔬菜。

- + 女性应向其医疗保健专业人员咨询在哺乳期间是否需要膳食补充剂。

## 老年人

- + 一些老年人需要较少的热量，但仍需要相同或更大量的关键营养素，如蛋白质、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 D 和钙。为了满足这些需求，他们应优先选择营养密集型食物，如乳制品、肉类、海鲜、鸡蛋、豆类和全植物性食物（蔬菜和水果、全谷物、坚果和种子）。当膳食摄入或吸收不足时，可能需要在医疗监督下使用强化食品或补充剂。

肉类、海蛋、豆、海鲜、鸡蛋）、豆类和豆和全植物性食物（蔬菜水果、全谷物种）。当膳食摄入或吸收不足或吸收不足时，可能要在医疗监督下使用强化食品或补充剂。



## 患有慢性疾病的个体

- + 遵循《膳食指南》有助于预防慢性疾病的发生或减缓其进展，特别是心血管疾病、肥胖和2型糖尿病。如果您患有慢性疾病，请咨询您的医疗保健专业人员，以确定您是否由于特定需求而需要调整《膳食指南》。
- + 患有某些慢性疾病的个体在遵循低碳水化合物饮食时可能会改善健康状况。与您的医疗保健专业人员合作，确定并采用适合您和您健康状况的饮食。

## 素食者和纯素食者

- + 食用各种全食物，特别是富含蛋白质的食物，如乳制品、鸡蛋、豆类、豌豆、扁豆、豆荚、坚果、种子、豆腐或豆豉。
- + 显著限制高度加工的纯素或素食食品，这些食品可能含有添加脂肪、糖和盐。
- + 在食用素食或纯素食饮食时，请密切注意潜在的营养缺口。素食饮食通常缺乏维生素D和E、胆碱和铁，而纯素饮食则表现出更广泛的维生素A、D、E、B<sub>6</sub>和B<sub>12</sub>；核黄素；烟酸；胆碱；钙；铁；
- + 在食用素食或纯素食饮食时，请密切注意潜在的营养缺口。素食饮食通常缺乏维生素D和E、胆碱和铁，而纯素饮食则表现出更广泛的维生素A、D、E、B<sub>6</sub>和B<sub>12</sub>；核黄素；烟酸；胆碱；钙；铁；
- + 为了避免营养缺口，请优先进行有针对性的补充，使植物蛋白来源多样化以平衡氨基酸，并通过食物制备技术提高矿物质的生物利用度。