



近人体吸收比例并可维持生理健康的模式。

所谓“适度”，是指各种食物的摄入量要与人体的需要相吻合。过多或过少，都会影响人体的健康。

### 相关链接

#### 每日选用多少种食物才能满足需要？

为满足营养需求，一个健康的成年人每日应选用五大类食物，保证约 30 种不同食物的摄入。

这五大类食物包括：

第一类：谷薯类——如米、面、玉米、红薯等，主要含有碳水化合物，蛋白质和 B 族维生素，是人体最经济的能量来源。

第二类：蔬菜和水果类——富含维生素、矿物质及膳食纤维，对人体健康起着重要作用。

第三类：动物性食物——如肉、蛋、鱼、禽、奶等，主要为人体提供蛋白质、脂肪和矿物质。

第四类：大豆及其制品——如豆腐、豆腐干等，含有丰富的蛋白质、无机盐和维生素。

第五类：纯能量食物——如食糖、酒、油脂、坚果类食物，能够为人体提供能量。

## 51

### 如何正确认识“保健食品”？

尽管目前各国官方文件对保健食品的定义不尽相同，但以下 4 点是一致且必须明确的。这也是科学看待保健食品的理论基础。

(1) 保健食品首先一定是食品。换言之，保健食品必须具备《中华人民共和国食品卫生法》明确规定的作为食品所应具备的所有特征，即