



膳食指南(2007)》。这个基于最新的研究证据公布的新版“指南”，针对我国城乡居民现阶段的膳食状况和常见问题，提出了实践平衡膳食获取合理营养的行动方案，对广大居民具有普遍指导意义。

新版“指南”包含以下内容：

- (1) 食物多样，谷类为主，粗细搭配；
- (2) 多吃蔬菜水果和薯类；
- (3) 每天吃奶类、大豆或其制品；
- (4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- (5) 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；
- (6) 食不过量，天天运动，保持健康体重；
- (7) 三餐分配要合理，零食要适当；

