

# V 膳食指南

## 一般人群膳食指南（中国居民膳食指南2016）

食物多样 谷类为主	<p>每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。</p> <p>平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。</p> <p>每天摄入谷薯类食物250～400g，其中全谷物和杂豆类50～150g，薯类50～100g。</p> <p>食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。</p>
吃动平衡 健康体重	<p>各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。</p> <p>食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。</p> <p>坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。</p> <p>减少久坐时间，每小时起来动一动。</p>
多吃蔬果 奶类、大豆	<p>蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。</p> <p>餐餐有蔬菜，保证每天摄入300～500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。</p> <p>天天吃水果，保证每天摄入200～350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果。</p> <p>吃各种各样的奶制品，相当于每天喝液态奶300g。</p> <p>经常吃豆制品，适量吃坚果。</p>
适量吃鱼、禽 蛋、瘦肉	<p>鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。</p> <p>每周吃鱼280～525g，畜禽肉280～525g，蛋类280～350g，平均每天摄入总量120～200g。</p> <p>优先选择鱼和禽。</p> <p>吃鸡蛋不弃蛋黄。</p> <p>少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。</p>
少盐少油 控糖限酒	<p>培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25～30g。</p> <p>控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。</p> <p>每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。</p> <p>足量饮水，成年人每天7～8杯（1500～1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。</p> <p>儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g。</p>

一般人群膳食指南（中国居民膳食指南2016）

杜绝浪费  
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。  
选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。  
食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。  
学会阅读食品标签，合理选择食品。  
多回家吃饭，享受食物和亲情。  
传承优良文化，兴饮食文明新风。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



每天活动  
至少6000步



盐 < 6克  
油 25~30克

奶及奶制品 300克  
大豆及坚果类 25~30克

畜禽肉 40~75克  
水产品 40~75克  
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克  
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克  
金谷物和杂豆 50~150克  
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升