



健康中国 营养先行

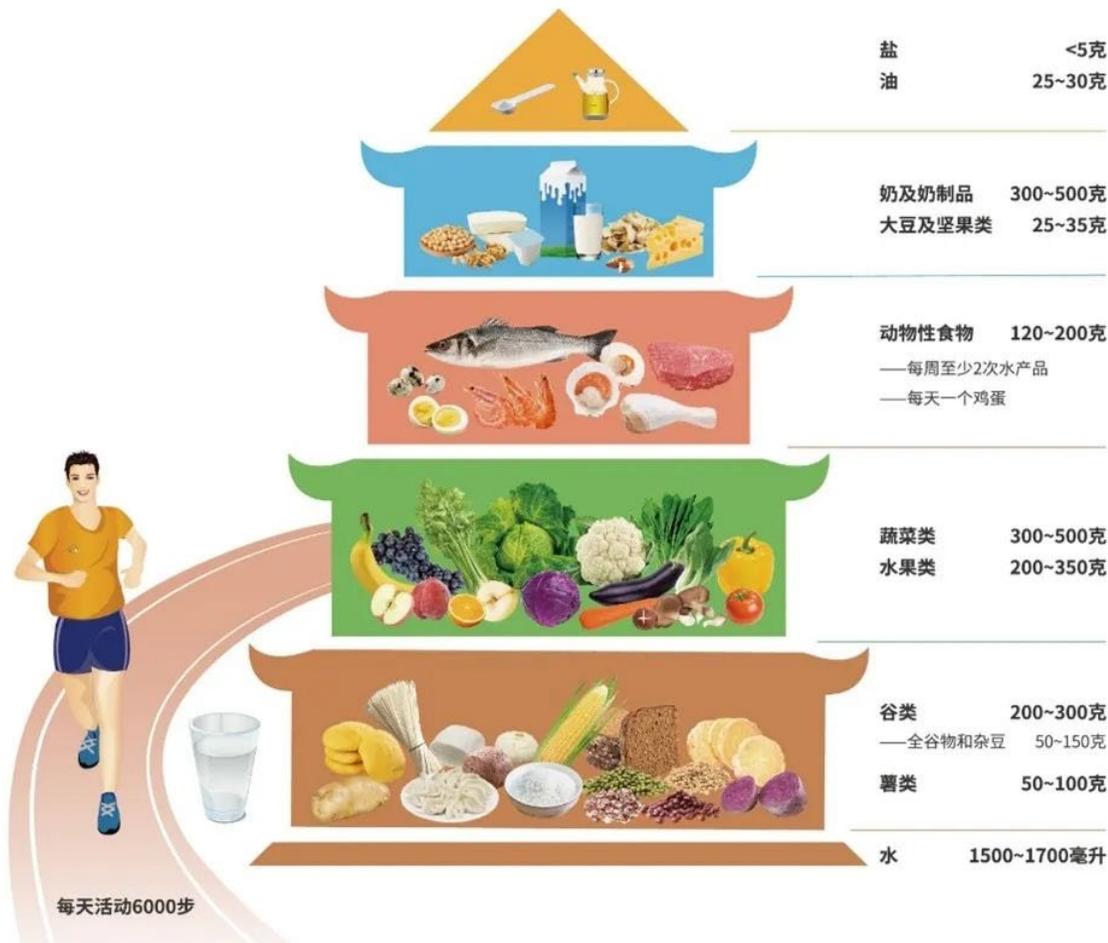
镇江市第一人民医院

健康管理中心



中国居民平衡膳食宝塔(2022)

Chinese Food Guide Pagoda(2022)



健康的生活方式

Healthy lifestyle

- 1、早睡早起，做运动，按时规律作息，不熬夜。
- 2、尽量在饮食方面保持健康状态，不要暴饮暴食，各种蔬菜、水果、糖、蛋白质等搭配比较均衡。
- 3、不过多饮酒，饮酒会造成肝脏损伤。
- 4、不抽烟，世界卫生组织要求戒烟限酒。
- 5、适当增加运动，比如进行有氧运动跑步，一周跑步150分钟以上，每天跑步30分钟以上。
- 6、健康的心态，健康生活方式的重要标志之一，即有一个健康阳光的心态。

中国居民膳食指南 (2022年)

Chinese inhabitant meals guide (2022)

平衡膳食八准则

准则一：食物多样，合理搭配

准则二：吃动平衡，健康体重

准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

准则五：少油少盐，控糖限酒

准则六：规律进餐，足量饮水

准则七：会烹会选，会看标签

准则八：公筷分餐，杜绝浪费

准则一：食物多样，合理搭配

- 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。



准则二：吃动平衡，健康体重

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 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。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2~3天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。



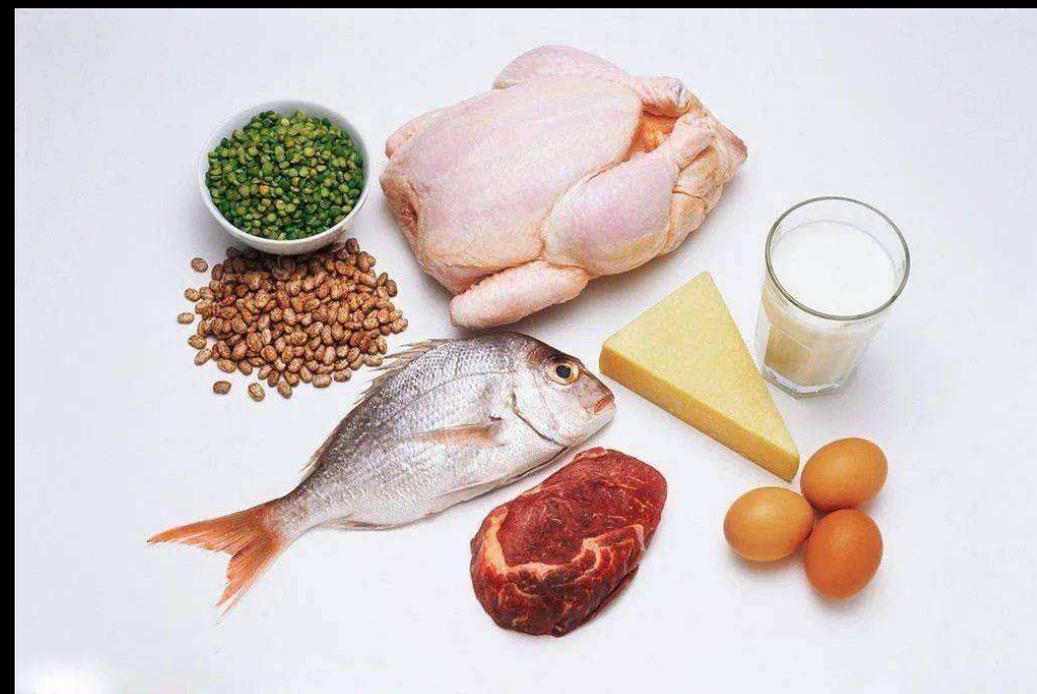
准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。



准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300~500g，蛋类300~350g，畜禽肉300~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉。



准则五：少盐少油，控糖限酒

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调油25~30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15g。



准则六：规律进餐，足量饮水

- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。



准则七：会烹会选，会看标签

- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。



营养成分表 NUTRITION FACTS		
项目	每100克 (g)	NRV%
能量	2515KJ	30%
蛋白质	18g	30%
脂肪	26.2g	<84%
碳水化合物	250.7mg	0.0%
钠		12%

准则八：公筷分餐，杜绝浪费

- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生，从分餐公筷做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

