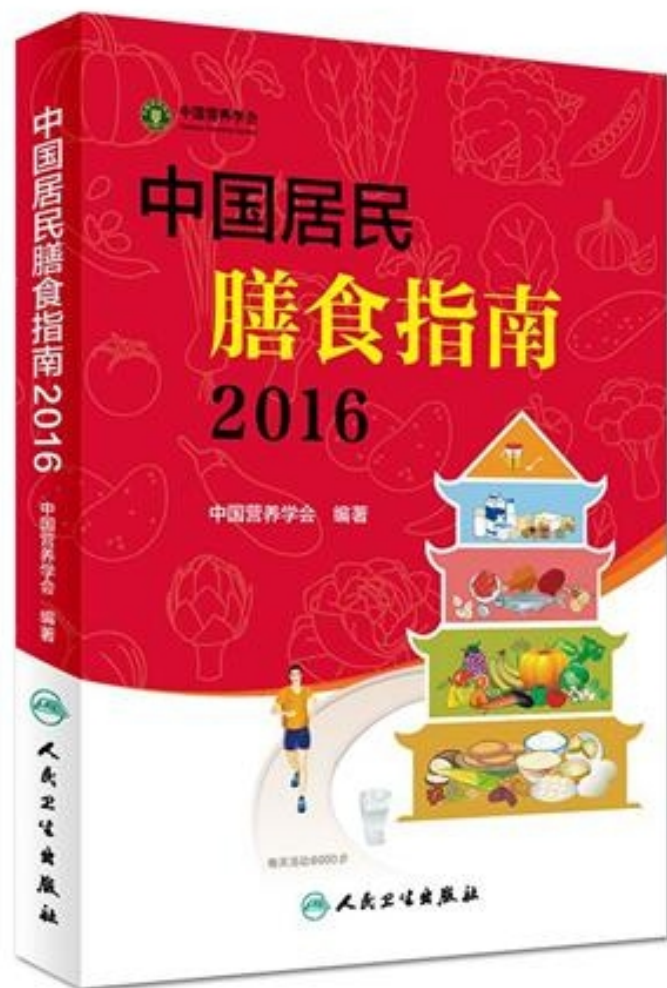


新版《中国居民膳食指南》推荐



健康的饮食习惯



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

医学和运动学专家建议：维持健康需要“四大基石”



“合理膳食” 排在 “四大基石” 首位

推荐一 食物多样，谷类为主



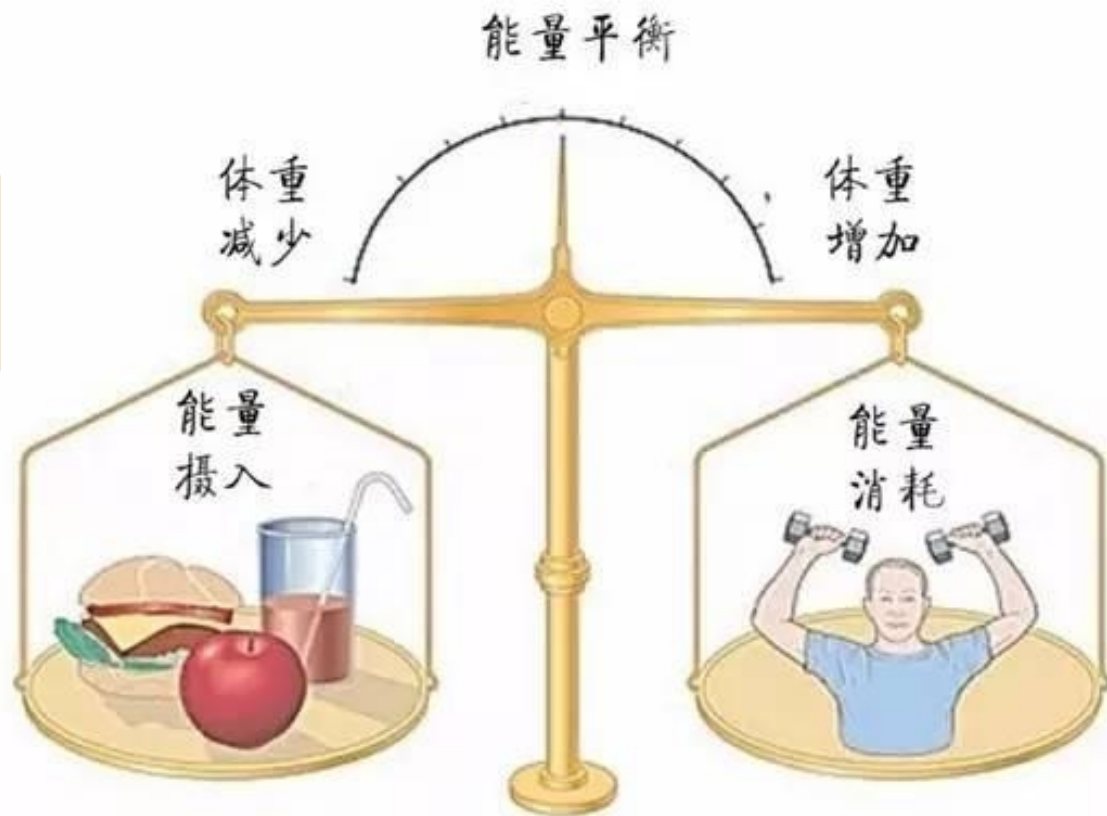
- 每天的饮食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物
- 每天摄入谷薯类食物250~400g
其中全谷物和杂豆类50~150g，薯类50~100g
- 平均每天摄入12种以上食物
每周25种以上



推荐二 吃动平衡，健康体重

食不过量，
控制总能量摄入，
保持能量平衡

减少久坐时间
每小时起来动一动



各年龄段人群
都应天天运动、
保持健康体重

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



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆

餐餐有蔬菜

推荐每天摄入
300 ~ 500克
深色蔬菜应占1/2

经常吃豆制品
适量吃坚果



天天吃水果

推荐每天摄入
200 ~ 350克
果汁不能代替鲜果

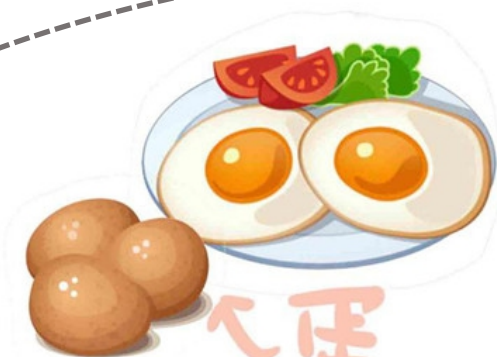
吃各种各样的奶制品
相当于每天液态奶300克



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

○ 吃鸡蛋不弃蛋黄



○ 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品



○ 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量



○ 优先选择鱼和禽



○ 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



推荐五 少盐少油，控糖限酒



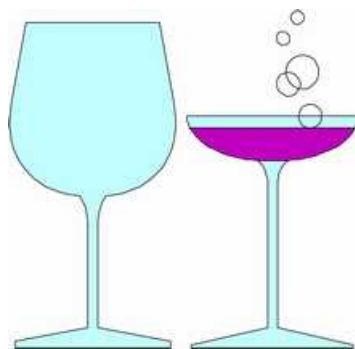
每天食盐**不超过6克**
每天烹调油**25~30克**



每天**7~8杯 (1500~1700ml)**
提倡饮用白开水和茶水
少喝含糖饮料



每天摄入糖**不超过50g**
最好控制在**25g**以下



一天饮酒的酒精量**男性不超过25g**，**女性不超过15g**



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

推荐六 杜绝浪费，兴新食尚



珍惜食物，按需备餐
提倡分餐，不许浪费
食物新鲜，烹调适宜
生熟分开，二次热透
合理选择，食品效期
饮食新风，文化传承
回家吃饭，享受亲情



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院