

## 《中国居民膳食指南(2007)》发布,和以前相比有不少变化 “膳食宝塔”助居民找回健康

针对居民生活方式发生的变化,以及肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等慢性疾病患病率的增加,近日,卫生部、中国营养学会组织有关专家对1997年版首个《中国居民膳食指南》进行了修订,推出了2007版指南和平衡膳食宝塔。

该《指南》指出,科学已证实人类必需的营养素多达40余种,这些营养素必须通过食物摄入来满足人体需要。食物各有其营养优势,没有好坏之分,但如何选择食物的种类和数量来搭配膳食,却存在着合理与否的问题。新版的10条内容涉及食物选择、生活方式与食品安全3个方面。对照旧版8条,新《指南》出现了不少变化。

晚报记者 聂广利

### 吃:粗细搭配要合理

“常吃奶类、豆类”  
改为“每天吃”

《指南》指出,目前城市居民普遍存在精致谷物摄入量过高、粗粮摄入不足的问题。精致谷物最大的缺点就是在加工过程中损失了几乎全部的膳食纤维和大量的矿物质、B族维生素。而粗粮由于加工程度低,膳食纤维、矿物质及B族维生素的保存率很高,因此“粗细搭配”有助于我们减少淀粉的摄入,增加膳食纤维、矿物质及B族维生素的摄入量。

另外,我国居民钙、铁、维生素A等微量营养素摄入不足仍普遍存在,但与此同时,奶及豆类食品呈现下降趋势或明显不足。而每100克牛奶中含有钙114毫克、维生素A24微克以及身体必需的其他微量营养素,所以应天天食用。豆类中最常见的大豆是优质蛋白的良好来源,其中所含的大豆异黄酮等生物活性物质还有很好的保健功效,因此也要保证每天都吃。

### 喝:每天足量饮用6杯水

首次建议酒精量

男性一天饮用量不超过25克

新版《指南》首次将饮水量列入,指南建议在温和气候条件下生活的轻体力活动成年人,每日至少饮水1200ml(约6杯),在高温或强体力劳动条件下应适当增加。饮水应少量多次,要主动,不应感到口渴时再喝水。

另外,《指南》指出我国酒的消费量是不断增加的,可能饮酒人群和饮酒量都在增加。我国的饮酒特点是喝烈性酒、喝白酒比较多,而世界上的其他国家喝高度酒的比例则要少一些。而且现在大城市知识女性喝酒比例在上升。新版《指南》就此具体建议,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。

运动:每天累计相当于步行6000步的活动量



烹调油和食盐,每天烹调油不超过25克或30克,食盐不超过6克

奶类和豆类食物,每天吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品,相当于干豆30克~50克的大豆及制品

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,每天应摄入125克~225克(鱼虾类50克~100克,畜、禽肉50克~75克,蛋类25克~50克)

蔬菜和水果,每天分别摄入300克~500克和200克~400克

谷类食物,每天摄入250克~400克

### 十条膳食指南(适合于6岁以上一般人群)

- 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
- 8.每天足量饮水,合理选择饮料
- 9.如饮酒应限量
- 10.吃新鲜卫生的食物

### 运动:每天累计相当于步行6000步的活动量

新版将旧版中的第六条“食量与体力活动要平衡”改为“食不过量,天天运动”,世界卫生组织研究表明,每年全球有200多万人因缺乏体力活动而死亡,每个国家有65%~85%的成年

人由于没有足够的体力活动而使健康受损。

那么“六千步”的运动量可不可以更直观地表示出来呢?文章也给出了折算法:人们每日基本活动量等于2000步;骑自行车7分钟

等于1000步;拖地8分钟等于1000步;中速步行10分钟等于1000步;打太极拳8分钟等于1000步。如果一天把上述的活动都做一遍,这一天的活动量就足够了。

## 雪天健康养生攻略

详见 B08 版