

《中国居民最新膳食指南 2022》已公布 提倡“食物多样，合理搭配”

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系 马冠生



营养是生命和健康的物质基础，没有营养，生命将不复存在，也就无从谈及健康。人体所需能量和营养素要从食物中获取，但不同类别的食物中含有的营养素及其他有益成分的种类和数量不尽相同。

除喂养 6 月龄内婴儿的母乳外，没有任何一种天然食物可以满足人体所需的能量及全部营养素。因此，我们需要摄入多种食物保证营养全面。

平衡膳食模式就是保障人体营养和健康的基本原则，而食物多样是平衡膳食模式的基础，合理搭配则是平衡膳食的保障。

食物多样

食物多样，顾名思义就是在日常饮食生活中尽可能多地选择不同的食物品种，不要长期摄取单一或者较少的几种食物，保证

膳食结构的合理性和平衡性。

具体来说，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。从人体营养需要和食物营养特征考虑，建议平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上。

合理搭配

但如果只关注食物多样，不进行合理搭配，膳食结构同样会有缺陷。合理搭配是指食物种类和重量的合理化。只有经过合理搭配的多种食物组成的膳食才能满足人体对能量和各种营养素的需要。

通过荤素搭配、粗细搭配、颜色和口味搭配等方式，从食物中获取营养成分的种类和数量才能既满足身体的需要又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜，达到合理营

养、促进健康的目的。

在合理搭配的同时，也要注意谷类为主，它是平衡膳食模式的重要特征。

谷类食物含有丰富的碳水化合物，是 B 族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源，在保障儿童生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。

与精制米面相比，全谷物和杂豆可提供更多的 B 族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分，对降低肥胖、2 型糖尿病、心血管疾病、肿瘤等膳食相关疾病的发生风险具有重要作用。

薯类则含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。因此，建议成年人每天摄入谷类 200~300 克，其中全谷物和杂豆类 50~150 克，每天摄入薯类 50~100 克。