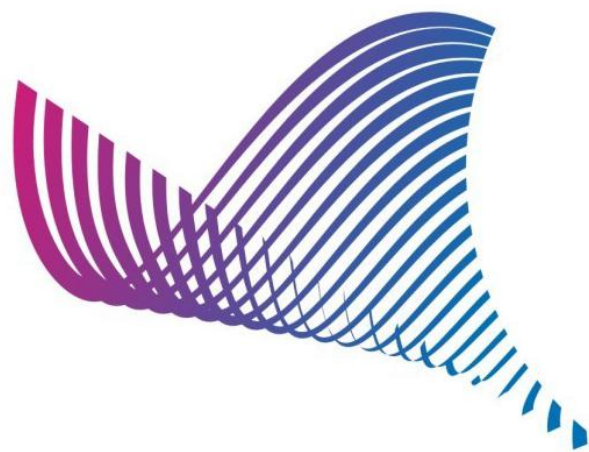


2019年营养与食品安全科普大讲堂



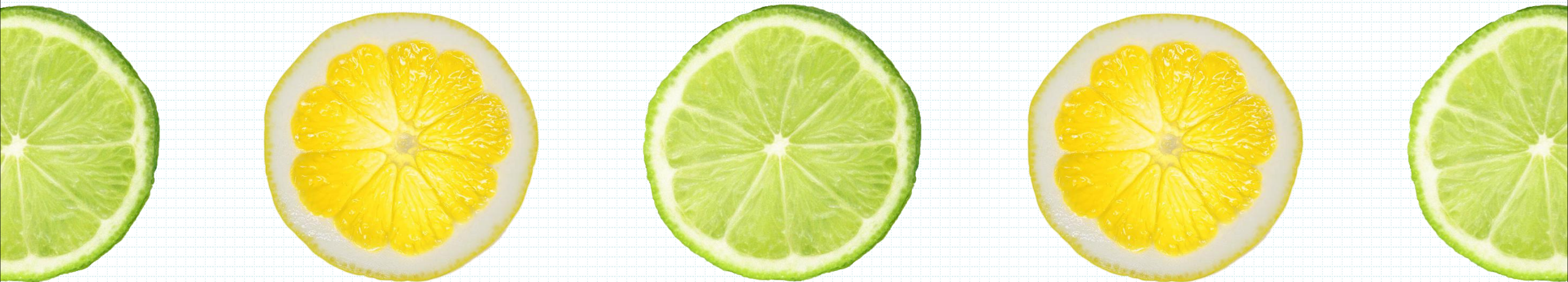
科 普 中 国

CHINA SCIENCE COMMUNICATION



ᠨᠢᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠰᠣᠮᠠᠨᠢ ᠶ᠋ᠢᠨᠠᠭᠤᠨ
Nei Mongol Society of Nutrition
内蒙古营养学会

2019年3月8日



怎样搭配出营养良好的日常饮食

李瑞珍 副主任技师 注册营养师

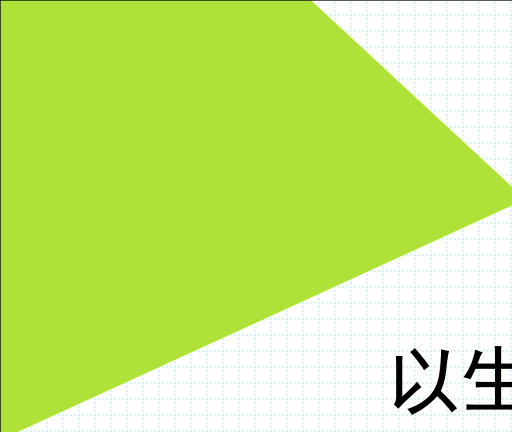
东河区妇幼保健所 副所长

内蒙古营养学会 理事



没有全民健康 就没有全面的小康

健康中国 营养先行

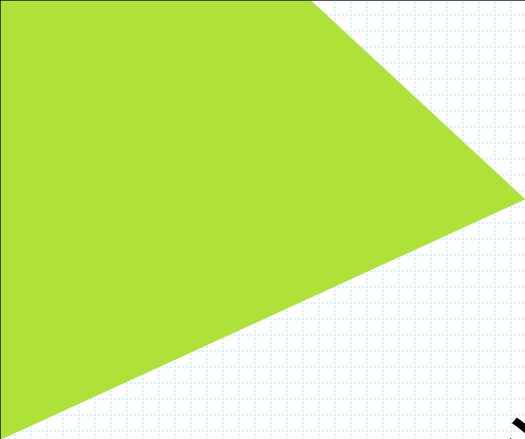


食物是人类获得能量和各种营养素的基本来源，是人类赖以生存、繁衍的物质基础。

食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大营养素构成人体成分,提供人体各种代谢和生理活动所需的热能和其他活性物质。

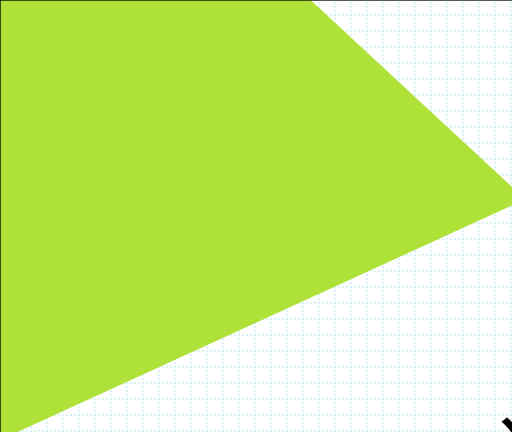
食物的色素、呈香和呈味物质构成食物特有的风味，满足人们的食欲；

食物中还含有一些生物活性物质参与人体代谢，有促进健康、预防疾病的功能。



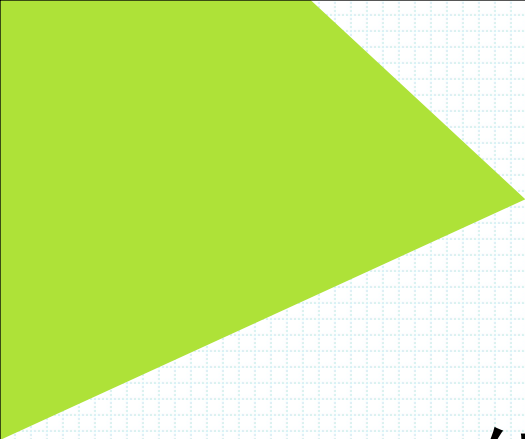
没有不好的食物，只有不好的搭配

饮食营养的精髓是搭配，多样化食物搭配食用是健康饮食的核心原则。



中国营养学会膳食指南修订委员会根据营养科学原理和中国居民膳食营养素参考摄入量，设计了平衡膳食模式。

膳食模式：指膳食中各类食物品种、数量、比例和消费频率。



平衡膳食模式：指一段时间内，膳食组成中的食物种类和比例，可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。

平衡膳食模式的的原则和特征

平衡膳食模式是最大程度保障人体营养和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则，谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

食不过量，合理搭配食物，既要保持能量平衡，也要保持营养素的平衡。

怎样的膳食才是达到食物多样了呢？

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、油脂类食物；

平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；



怎么搭配食物 才算营养良好的一餐

01/ 餐餐有主食
粗细要搭配

02/ 餐餐有新鲜蔬菜

03/ 餐餐有优质蛋
白质食物

04/ 牢记少盐，少糖，
少油，限制饮酒

主食有些啥、粗细怎么搭

哪些食物属于主食范畴？（谷 薯）
主食主要提供哪些营养素？（能量 碳水化合物 VB 矿物质膳食纤维 蛋白质）
为什么提倡全谷物和薯类的摄入？（降低与膳食相关的慢性病发病风险）

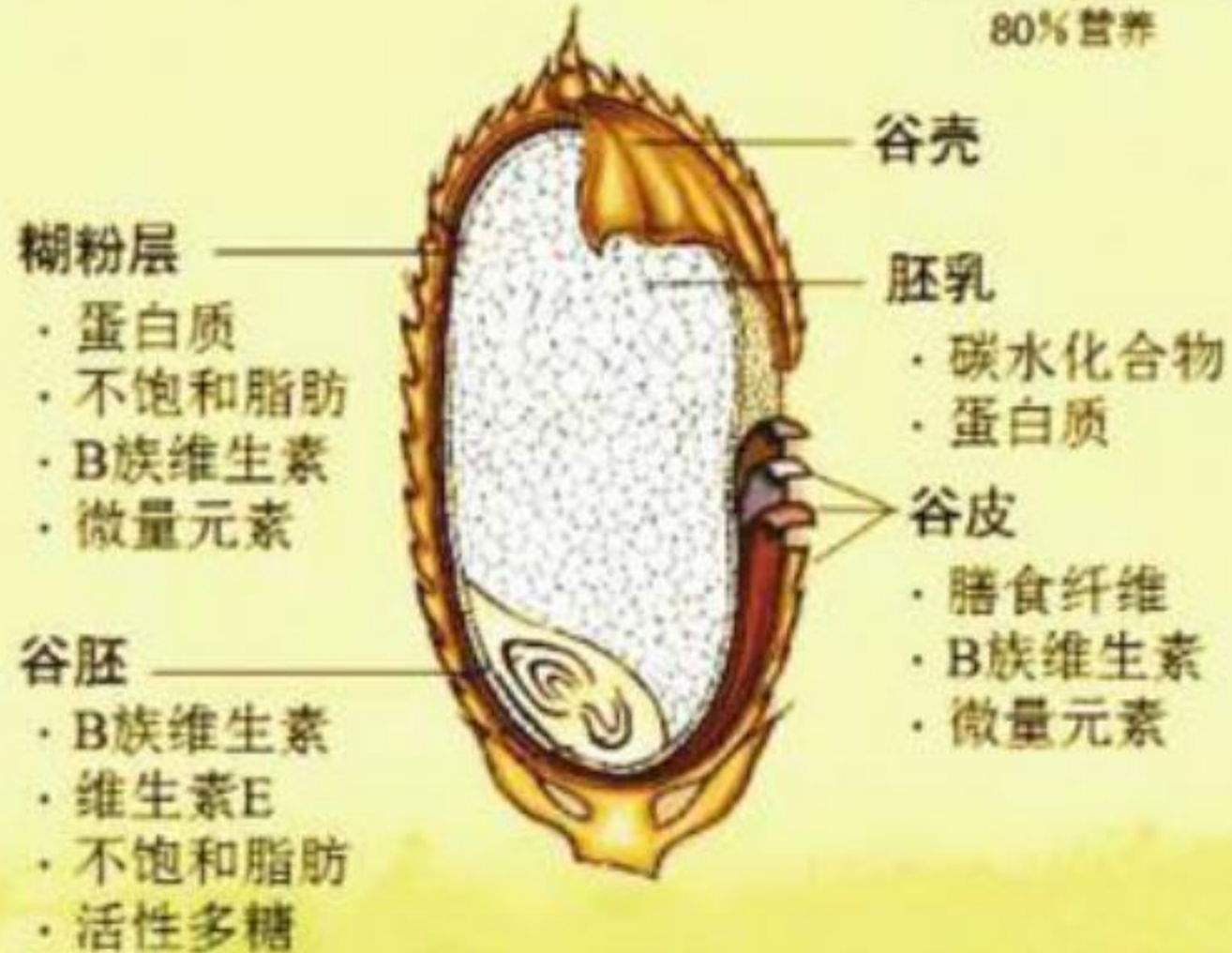


精白米 = 胚乳

全粒米 = 谷皮 + 谷胚 + 糊粉层 + 胚乳

80% 营养

20% 营养



粗细怎么搭

根据中国营养学会《中国居民膳食指南2016》，粗粮比例应达到1/3。

美国农业部《美国膳食指南》粗粮比例最好达到50%。



正常成人每日主食应摄入量

谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克；

膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50~65%
实践中，不论粗粮还是精制谷物，一个人的主食进食总量应取决于体重（是否肥胖）和体力活动（是否从事体力劳动或经常运动）。

餐餐有新鲜蔬菜

蔬菜主要提供哪些营养素？

蔬菜富含水溶性维生素、矿物质、膳食纤维，且能量低，对于满足人体微量营养素的需要，保持人体肠道正常功能以及降低慢性病的发生风险等具有重要作用。

蔬果中还含有各种植物化合物、有机酸、芳香物质和色素等成分，能够增进食欲，帮助消化，促进人体健康。

吃蔬菜为什么要强调新鲜？

蔬菜放置时间久了：水分丢失、口感不好，发生腐烂时增加了亚硝酸盐的含量。

腌菜和酱菜在制作过程中，使用了较多的食盐，导致维生素的损失。

警惕爆腌菜，腌菜10天左右，亚硝酸盐含量达高峰，普通传统腌菜20天后，一般可以达到安全水平。
少吃腌菜、酱菜，控制盐的摄入。

餐餐有怎样足量蔬菜

保证每人每天吃300~500g（可食部）蔬菜，深色叶菜应占蔬菜总量的1/2

一餐食物中，蔬菜重量约占1/2

一般三口之家，每天约需要1~1.5Kg蔬菜

十锦、大拌、沙拉蔬菜...是比较好的吃法

餐餐有提供优质蛋白质的食物

鱼、禽畜肉、蛋、奶和大豆及其制品。这些食物营养价值高，不但提供优质蛋白，还提供维生素和矿物质，如钙、铁、锌、维生素A、维生素B等，因而是人体营养的重要保障。

每日摄入多少动物性食物和大豆合适呢？

	g/d	相当于
禽、畜瘦肉	40~75	手掌大 两指厚
鱼 虾 贝类	40~75	4~5个青虾
蛋 类	40~50	约一个
大豆类	20~25	一只手捧起的量

注：20g大豆=60北豆腐=45g豆干

牢记少盐，少糖，少油，限制饮酒

为什么要少盐？怎么控制每天的摄入量？

让人愉快的糖惹谁了？

少油是怎么回事？（能量 饱和脂肪酸 反式脂肪酸）

限酒？喝多少是相对安全的呢？



坚果有益 不宜过量 10左右

水果可当零食，每日200~350g

如果为减重时，可以饭前吃

牛奶是钙的良好来源 每天要喝
200~250ml，或25g左右的奶酪、奶
粉



中国营养学会
Chinese Nutrition Society

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



盐 <6克
油 25~30克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25~35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
全谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升

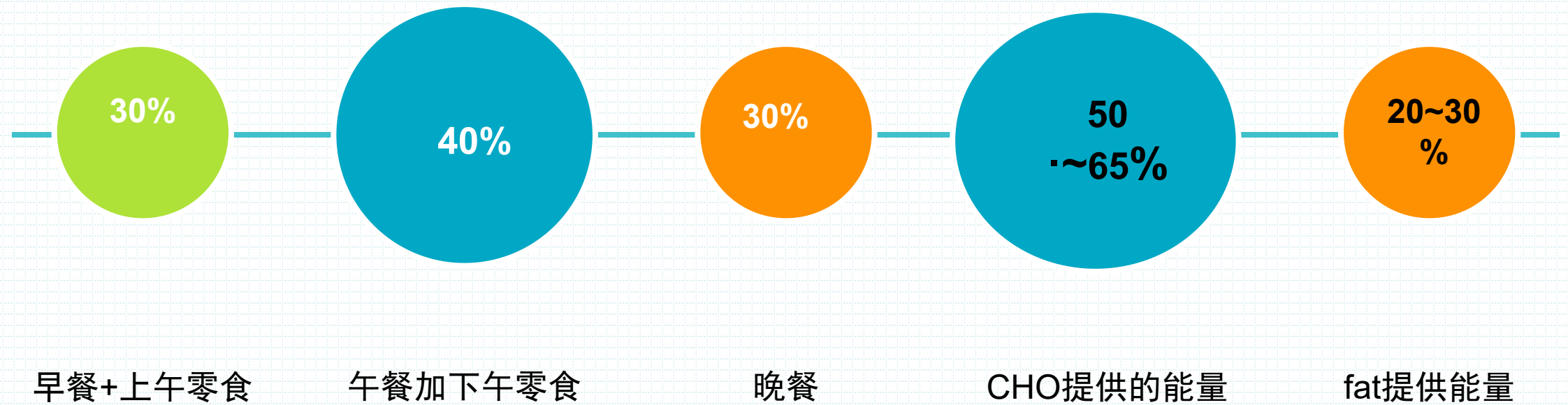
每天活动6000步



建议摄入的主要食物品类数

食物类别	平均每天种类数	每周至少品种数
谷薯、杂豆	3	5
蔬菜、水果	4	10
畜、禽、鱼、蛋	3	5
奶、大豆、坚果	2	5
合计	12	25

成人一日膳食能量分配比



如何通过吃动平衡达到健康体重呢？

量出为入 多动会吃，
不提倡少动少吃，
忌不动不吃。

生命在于运动，吃是
为了更好地“动”，

一切生命活动和生活
功能活动都离不开
“吃”。

成年轻体力劳动者
每天能量摄入量：
男性：2250kcal，
女性：1800kcal；
中、重体力劳动者
或活动量大的人，
每天能量摄入应当
增加300-500kcal。

建议食物多样，
平衡膳食，每餐
食不过量；一日
三餐，定时定量，
重视早餐，不漏
餐。

成人每日膳食能量建供给量估算表 (kcal/kg标准体重)

体型	BMI	轻体力劳动	中体力劳动
消瘦	<18.5	40	45
正常	18.5~23.9	35	40
超重	24~27.9	30	35
肥胖	≥28	20~25	30
注：标准体重=身高 (cm)-105 (粗略估算)			

成人每日身体活动量相当于快步走6000步的活动

太极拳	40~60分钟	瑜伽	40~60分钟
快走或慢跑	40分钟	骑车	40分钟
游泳	30分钟	网球	30分钟

减重小贴士



	必需体脂	健康体脂
男性	3~8%	15~25%
女性	12~14%	25~30%

减重计划应该根据个人情况而定，每日膳食供能不低于1200kcal，并且保持蛋白、脂肪、碳水化合物的比例平衡。



肌肤美丽的关键是内养

01/ 水分

02/ 蛋白质和脂肪酸

03/ 维生素

04/ 矿物质

05/ 良好的生活习惯

谢谢聆听

祝您健康！

