



中国居民膳食指南，被认为是最权威的中国人健康吃饭指南。4月26日上午，《中国居民膳食指南2022》版在北京发布。新版膳食指南有何改动？市民应怎样跟着新版膳食指南一起吃？为了帮助大众更好地理解，本版特推出《新版膳食指南系列解读》专题，邀请营养专家权威解读，希望帮助大家吃得更科学，更健康。

——编者

# 新版中国居民膳食指南发布

## 一文掌握最新要点

被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》在时隔6年之后，终于更新了。新版中国居民膳食指南有哪些内容？跟2016年版本相比，有哪些重要的变化呢？

### 主食量减少了吗？

大家仔细看新版的膳食宝塔会发现，主食的推荐是谷类200~300克，其中全谷物和杂豆50~150克，薯类50~100克。而2016版的膳食宝塔是谷薯类250~400克，其中全谷物和杂豆50~150克，薯类50~100克。

所以实质上是没有变的。只是新版宝塔把薯类单独拎出来了，这样推荐更加准确细致，也更方便大家了解和执行。因为薯类的能量，大概只有同等重量谷类的1/4。如果谷薯类400克，你全都是吃的谷物，可能就主食吃太多了。这次的修改，就避免了这样的误会。

同时，新版膳食指南的推荐，也是提醒大家，薯类、全谷物和杂豆、精制谷物都要吃到。

### 肉禽蛋类减少了吗？

新版膳食指南推荐，鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120~200克。每周最好吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。

2016版中，每天推荐畜禽肉40~75克，水产品40~75克，蛋类40~50克。如果换算成每周是畜禽肉280~525克，水产品280~525克，蛋类280~350克。

这样一比，是不是新版指南少了25克？其实并不是的，只是现在的推荐量更加简洁直观，让老百姓更好操作而已。因为对绝大多数人来说，25克的肉，不会让你吃的时候感觉出多大的差异。

新版指南更加强调了鱼肉水产类的重要性。准则四的推荐中特别指出“每周最好吃鱼2次或300~500g”，强调了吃鱼的重要性。据《中国居民膳食指南科学研究报告2021》，不到1/3的成年人能达到每日吃鱼虾类40克以上，是远远不够的。

### 奶制品推荐量增加了吗？

新版膳食宝塔中，奶及奶制品的推荐量为300~500克，而2016版中，奶制品推荐量为300克。

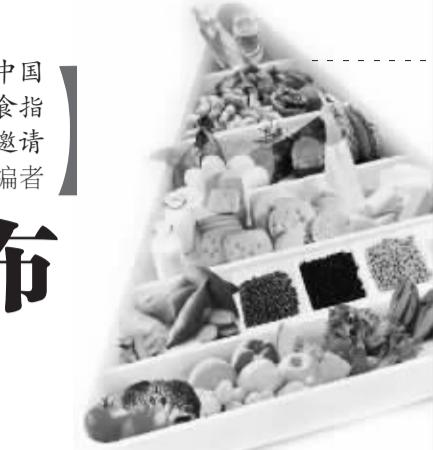
奶制品的推荐量是考虑到儿童的需要，增加到500克，并不是要求成年人一定要吃到500克。不过在关键推荐中我们看到，“吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300毫升以上液态奶”这一条，因此，奶制品的重要性是有增加的。

那如果一个普通成年人，每天喝奶超过了500克以上怎么办呢？那就建议选择一些脱脂奶或者低脂奶。

### 还有哪些要点值得关注？

盐减为5克以下。之前的指南为6克以下。新版指南的推荐量改为跟世界卫生组织推荐量保持一致。其实早在2019年的相关推荐中，中国营养学会就已经将盐推荐量改为了5克，也跟“三减三健”“健康中国”等相关文件一致。

蔬菜水果类，坚果大豆类、油等没有变化。



成年人酒精量下调，不超过15克。膳食宝塔上的食物推荐量是指的平衡膳食中的重要组成部分，酒精并不是，因此宝塔上没有。但是在新版膳食指南的具体内容中，对酒精的摄入量进行了修订。

在中国居民膳食指南2016版中，“男性每日酒精量不超过25克，女性每日酒精量不超过15克”，而新版指南中，不再对男女摄入量做区分，统一为不超过15克。15克酒精怎么计算呢，大家用饮用量乘以酒的度数就可以了。

新版膳食指南中新增的内容，比如强调了“合理搭配”，比如对“全谷物”有了更着重的推荐。“会烹会选、会看标签”的条目，推荐大家要学会认识食物、合理烹调食物，选择健康的食物，尤其要学会看营养标签。同时强调了“公筷分餐”“规律进餐，足量饮水”的内容。

中国注册营养师 吴佳

## 百香果：止咳平喘抗过敏

百香果的味道，是来自果实里含有超过132种的芬香物质组合而成，故名百香果。

百香果中含有很高的生物类黄酮。生物类黄酮是一种有利于健康的植物色素，在人体内具有抗氧化以及消炎的作用。生物类黄酮还能够有效阻止身体释放出导致过敏反应的组胺，因而百香果能够减轻过敏的症状。正因为它有天然抗组胺剂这一特性，百香果对哮喘病患者也很有帮助。



同时百香果还含有能够提高免疫系统的维生素C和维生素A。孩子伤风咳嗽时，吃几颗百香果，一天大概3到5颗，很快就会痊愈。

挑选百香果时要选饱满，有重

量感的为佳。皮可以略皱，但是太皱的话表示不新鲜了，香味和营养素也会大打折扣。直接吃或者做成果汁都不错。

**直接吃** 用刀子切开它，刮下肉和籽，直接和籽一起吃。

**制作果汁** 取一个百香果，切开挖取中间果汁（含种子），放入杯中，加200毫升水，搅拌即可得一杯色香味俱佳的果汁，也可加入适量蜜糖调味。

**百香果酸奶** 取一个百香果，用刀子切开它，刮下肉和籽，加入原味酸奶，加入一些蜜糖调味。

陶诗秀

## 吃猪肝能护眼吗？

很多人都听过“吃肝明目”的说法，长辈总强调多吃猪肝对眼睛有好处。那么，吃猪肝真的可以“明目”吗？

猪肝营养丰富，其中与护眼有关的便是丰富的维生素A。维生素A具有维持人体正常生长和生殖机能的作用；还有一个重要的生理功能便是维持角膜的正常结构和视网膜的正常功能，对于保护视力有帮助。如果缺乏维生素A，会出现干眼病、夜盲等疾病。肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官，100克猪肝中大约含有5000微克的维

生素A。所以，对于缺乏维生素A的人来说，猪肝的确可以较快地帮助补充维生素A。从这个角度来看，猪肝“明目”的说法有一定道理。

从中医角度看，猪肝也是一味良药，其味甘、苦，性温。归脾、胃、肝经。具有养肝明目、补气健脾之功效。常用于治疗肝虚目昏，夜盲；脾胃虚弱，小儿疳积，脚气浮肿，水肿，久痢脱肛，带下。古籍中早有记载，猪肝可治肝脏虚弱、远视无力。如《太平圣惠方》中记载的猪肝羹：

徐州医科大学附属第三医院中医内科副主任医师 单克锋

### ●健康读卡

## 立夏后饮食要清淡

立夏后天渐热，人体水分易流失，为避免“上火”，饮食要低脂、低盐宜清淡，多吃易消化、富含维生素的食物，多饮水。人的心火易过旺，烦躁不安易发脾气，恐导致心肌缺血、心律失常、血压升高等，故需静养勿躁，切忌大喜大悲大怒，以免伤心、伤身、伤神。

立夏后，顺应自然界昼长夜短、阳盛阴虚的变化，可晚些入睡、早点起床，若因此睡眠不足，可通过午睡半小时到1小时来弥补。

另外，此时常衣单被薄，要谨防伤风感冒。一旦感冒不可用发汗之剂，以免汗多伤心。细菌容易繁殖，要勤洗手勤通风，注意饮食卫生，避免发生泄泻。

来源：本报微信公众号

