

新版中国居民膳食指南要点

■ 刘菊英 戴民慧（中南大学湘雅医院营养科）

最近，2022版《中国居民膳食指南》发布，它被认为是最权威的中国人健康吃饭指南。我们解读其中4个改变要点，帮助大家吃得更科学、更健康。

◆ 更加推荐薯类食物

从谷薯类到谷类和薯类的细微变化，虽然在主食总量上没有变化，但强调薯类每天要吃50~100克。

对比平日吃的米饭、面条或绿豆、燕麦等，薯类热量更低。同样100克生重，大米和面粉的热量有350大卡左右，但薯类如红薯和土豆的热量只有70多大卡，而且纤维素和微量元素更高。如果只是简单蒸煮，加工少，营养元素保留更好。所以强烈推荐大家将薯类加入到一日三餐的主食中。

膳食指南一直推荐全谷物和杂豆、薯类、精制谷物都要吃，以丰富主食种类，这是一种非常健康的生活方式。

◆ 推荐一周吃两次水产

新版膳食指南推荐每日适量进食动物性食物的同时，还强调了吃水产品的重要性。水产主要指鱼、虾、蟹和贝类，蛋白质丰富，含有丰富的维生素和矿物质。特别是鱼类含有丰富的n-3多不饱和脂肪酸，对心血管、认知障碍和幼童大脑发育都有益。

新版膳食指南特别指出，每周最好吃鱼2次或300~500克。

◆ 多喝奶多吃奶制品

与欧美国家相比，我国居民的奶类摄入量只有他们的1/15。对此，在新版膳食指南中，对奶及奶制品的推荐量大幅上升，强调了奶制品的重要性，每日奶类推荐量从6年前的300克增加到现在的300~500克。

奶的营养优点非常多，奶中的蛋白质容易被人体消化利用；对比其他食物需要烹饪、额外添加盐和油，纯奶或者脱脂奶不会额外摄入盐、添加糖和油脂；奶中的钙更容易被人体吸收，可以增加儿童、青少年及绝经后妇女的骨密度；奶制品中的酸奶不仅是乳糖不耐受人群的首选，而且可以改善便秘和幽门螺杆菌的根除率，让胃肠道保持健康。

◆ 盐的推荐量为每天5克

新版膳食指南中，盐的推荐量改为每天5克，与世界卫生组织推荐量保持一致。因此，大家可以更换小勺放盐、使用低盐酱油等调料，减少每日盐的摄入量。

日常食用的酱油、咸菜、豆瓣酱都含有盐，味精、鸡精也含有钠，还有一些食品中常见的添加剂都含有钠，因此，要尽量减少主动添加盐，从而达到逐渐降低对高盐重口味的依赖。

其余各类食物，如蔬菜水果类、坚果大豆类、油等均没有变化。🍲