



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society



# 科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动 报告





**科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动  
报 告**

全营养周办公室



# 目 录

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 前 言 .....                        | 3         |
| <b>第一章 营养餐桌和高质量膳食概述 .....</b>    | <b>2</b>  |
| 一、核心概念界定 .....                   | 2         |
| 二、科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的内涵 .....    | 4         |
| <b>第二章 我国饮食现状分析 .....</b>        | <b>8</b>  |
| 一、我国居民膳食营养突出问题 .....             | 8         |
| 二、能量过高和隐性饥饿的危害 .....             | 10        |
| 三、深层综合成因分析 .....                 | 12        |
| <b>第三章 高质量膳食科学遵循和依据 .....</b>    | <b>14</b> |
| 一、《中国居民膳食指南（2022）》核心原则 .....     | 14        |
| 二、国家系列食养指南核心内涵 .....             | 19        |
| 三、膳食其他标准 .....                   | 22        |
| <b>第四章 科学营养餐桌总体目标和建设要点 .....</b> | <b>27</b> |
| 一、科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的基本原则 .....  | 27        |
| 二、科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的具体方法 .....  | 28        |
| 三、家庭营养餐桌建设关键点 .....              | 31        |
| <b>第五章 促进措施和社会意义 .....</b>       | <b>35</b> |
| 一、各级部门和专业机构积极推动 .....            | 35        |
| 二、健康和社会意义 .....                  | 36        |

## 前言

民以食为天，食以养为先。一日三餐，不仅维系温饱，更决定一家人的体质、免疫力和长远健康。餐桌，是夫妻彼此照料的暖心方寸，是守护老人安享晚年、陪伴孩子茁壮成长的温馨港湾，更是全民健康素养培育的第一课堂。

当前，我国食物供给充足，已经全面迈入追求吃得好、吃得营养、吃得健康的新阶段。但与此同时，生活节奏加快、工作压力增大、久坐少动常态化，外卖、预包装食品消费成为许多家庭的日常，居民膳食习惯悄然发生改变，衍生出诸多突出健康问题：高能量摄入与运动不足导致能量过剩、微量营养素缺乏的隐性饥饿普遍存在、外卖依赖成常态、加工食品挤占正餐、职场人群经常无法回家就餐，叠加营养认知不足、饮食误区根深蒂固，导致超重肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等慢性病高发且年轻化，不仅加重个人与家庭身心负担，也给社会医疗体系带来持续压力。

2026 年全民营养周以“营养餐桌 家庭健康”为主题，把合理膳食落脚点放在家庭、放在大众日常餐桌。在此背景下，中国营养学会全民营养周办公室组织专家对近年居民膳食营养状况、就餐场景如家庭就餐、在外就餐、食堂、外卖等进行了梳理，并结合居民营养状况分析和慢性病调查报告等，立足真实生活痛点，依托《中国居民膳食指南（2022）》及国家系列食养指南，系统梳理膳食现状、深挖问题成因、明确遵循标准、搭建促进行动框架、细化合理膳食家庭实操方法，形成了《科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动报告》。

报告共 5 章，兼顾专业性与可读性、理论性与实操性，可作为基层实践、家庭健康指导的实用蓝本。希望本报告能推动科学营养餐桌真正走进千家万户，让高质量膳食成为全民生活新风尚。

编写工作组

2026.05.16

## 第一章 营养餐桌和高质量膳食概述

合理膳食行动是健康中国战略深入推进的关键环节，更是大众日常健康生活方式的核心抓手，必须下沉到家庭、落实到每日餐桌。近年来，国民生活方式剧变，一是久坐少动成为大多数人的常态，办公室伏案、出行代步、居家刷手机等导致体力消耗大幅下降，高能量饮食无处消耗。二是上班族多异地上班、经常加班或应酬、按时回家吃饭和家庭共餐减少，外卖成为许多青年人的日常膳食主流。三是预包装食品发展迅速，餐饮市场零食、含糖饮料、膨化食品种类繁多、购买便捷，不知不觉中严重挤占天然健康食材摄入空间。四是大众营养认知素养存在明显短板，重视膳食搭配和微量营养素价值的人数不足 1/4，很多人忽视隐性饥饿，对宏量营养素如蛋白质、脂肪、碳水的认知存在误区，以凭口味吃饭、凭经验进补为主。

### 一、核心概念界定

本文所指的营养餐桌、高质量膳食等核心概念和寓意，是根据健康中国行动和目前居民膳食现状，所提出的应对膳食合理化、科学化和高质量发展的行动倡议。

**营养餐桌：**是以家庭为核心场景，以中国居民膳食指南、食养指南为主要科学依据，通过科学采购、优先选用高营养素密度食材；合理搭配一日三餐，粗细荤素合理、蔬果奶豆充足、少油少盐少糖健康烹饪；规律三餐、全家共餐，让餐桌成为三餐均衡营养、家人体质养护、健康习惯代际传承的家庭健康主阵地。

**高质量膳食：**指新时代应告别“吃饱、吃贵、多吃肉”的传统认识，不仅满足口腹之欲，更要科学规划膳食，以满足能量平衡、微量营养素充足（预防隐性饥饿）、精准营养，口味清淡；在家吃饭满足每一个人如儿童、老年人、慢病患者等家庭成员的营养需求、调理或慢病预防等目标，实现“吃得好、吃得健”。高质量膳食是在合理能量摄入、全面营养素供给、科学食材搭配、健康烹饪方式的基础上，实现人体营养均衡、体质优化、慢病预防、身心健康的综合饮食目标。

**隐性饥饿：**隐性饥饿作为现代或后温饱时代的典型营养问题，其定义与应对框架已得到国际组织的明确界定。世界卫生组织（WHO）与联合国粮农组织（FAO）在第二届国际营养大会（ICN2）中联合指出，隐性饥饿 (Hidden Hunger) 是指机体能量摄入过剩或基本满足生理需求，但维生素、矿物质等微量营养素缺乏或摄入失衡，导致细胞层面营养供给不足、生理功能潜在受损的隐蔽性营养不良状态。这种缺乏并不像急性饥饿（如几天吃不上饭）那样直接威胁生存，却会在细胞与系统层面持续削弱免疫功能、认知能力和代谢稳定性，成为现代慢性疾病和健康不平等的重要基础因素。隐性饥饿与急性饥饿一样都会造成营养不良、疾病和死亡。

**营养素密度：**营养素密度是指一定量的食物中所含营养素的量与该食物提供能量的比值，折合成每 1000 kcal 能量的营养素质量单位数。它强调食物在提供同等能量下，该食物能提供多少营养素，如维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维等。

营养素密度高的食物，如蔬菜、水果、全谷物、豆类、坚果和低脂乳制品等，其关键特征是提供适宜的能量，且提供更多的营养素，如维生素、矿物质、蛋白质、优质脂肪酸和植物化学物等。这些食物通常被认为是健康饮食的基石。

2022 年发布的《中国居民膳食指南（2022）》以及后来的各类慢性病食养指南，均明确了高质量膳食的基本原则、结构标准、三餐规范以及家庭饮食实践要求。

《中国居民膳食指南（2022）》提出平衡膳食八大准则：

- 准则一：食物多样，合理搭配
- 准则二：吃动平衡，健康体重
- 准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- 准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 准则五：少盐少油，控糖限酒
- 准则六：规律进餐，足量饮水
- 准则七：会烹会选，会看标签
- 准则八：公筷分餐，杜绝浪费

自 2023 年起，国家卫健委发布了一系列食养指南，包括：成人高脂血症食

养指南（2023版），成人高血压食养指南（2023版），儿童青少年生长发育迟缓食养指南（2023版），成人糖尿病食养指南（2023版），成人高尿酸血症及痛风食养指南（2024版），成人肥胖食养指南（2024版），儿童青少年肥胖食养指南（2024版），成人慢性肾脏病食养指南（2024版），成人脑卒中食养指南（2026版），成人骨质疏松症食养指南（2026版），成人肌少症食养指南（2026版）。上述系列食养指南核心内涵是：1. 药食同源，天然康养；2. 清淡均衡，温和调理；3. 个性化膳食，科学干预；4. 监测指导，适时调整。

各类食养指南虽针对不同人群、不同慢病制定专项标准，但整体遵循统一通用的饮食要求，适配绝大多数居民日常饮食。首先严格坚守三减原则，其次优化食材摄入结构，主动增加全谷物、杂豆，深色蔬菜、时令水果、奶类、豆制品摄入，补齐人体缺失的膳食纤维、维生素、矿物质，改善隐性饥饿问题。最后坚持饮食与运动结合，根据年龄、身体状况制定运动方案，同时养成规律作息、杜绝熬夜、戒烟限酒，全方位改善生活方式，实现食养与康养深度融合，提升全民健康水平。



## 二、科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的内涵

为贯彻落实健康中国行动之二——合理膳食行动，满足大众对美好生活的需求，2026年全民营养周以“营养餐桌 家庭健康”为主题，进行为期一周的科普教育和宣传活动。以此为契机，中国营养学会联合科研院所等专业单位，以科学界为引导，组织健康、农业、教育、社区等多方力量，针对家庭餐桌以及重点领域、典型场所，构建食物等消费业态融合发展格局，培育和发展健康消费领域新质生产力，提升健康商品和服务供给质量，打造新业态新模式新场景，

更好满足人民健康消费需求。

## （一）家庭营养餐桌

营养餐桌是以家庭为基本单元，以一日三餐为核心场景，以《中国居民膳食指南》与各食养指南为科学依据，围绕家庭健康构建的常态化、特性化、可传承的健康膳食体系。其核心内涵体现在五个方面：

- 以“营养平衡”为核心。坚持中国居民膳食指南核心原则，食物多样、合理搭配，保证能量适宜、蛋白质充足、微量营养素全面，有效缓解“隐性饥饿”，实现吃得饱、吃得全、吃得好。
- 以“高营养素密度”为基础。优先选用新鲜蔬菜、水果、全谷物、奶类、大豆、鱼虾瘦肉等天然高营养食材，减少高油、高盐、高糖等超加工食品，从源头保证营养质量。
- 以“能量平衡”为关键。遵循三餐规律，能量不超标。做到早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡；烹饪以蒸、煮、炖、凉拌为主，坚持能量摄入和消耗的平衡，守护全家代谢健康。
- 以“健康适配”为特色。兼顾家庭儿童、成人、老年人、孕产妇及慢性病成员的不同需求，做到照顾家人、食养为先、向高标准看齐。让餐桌既能助力孩子成长、呵护老人健康，也能关爱每个人高质量膳食。
- 以“健康传承”为灵魂。餐桌是夫妻彼此照料的暖心方寸，是呵护老幼的温馨港湾。通过同烹饪、共餐食，在烟火气中培育文明饮食习惯，让营养平衡、节俭、关爱等健康理念代际传承，形成家庭独有的健康家风。

## （二）全民高质量膳食行动

合理膳食，是健康的起点，餐桌是营养的阵地。营养餐桌 高质量膳食促进行动，是 2026 年全民营养周的延续。任何习惯的养成并非一周而就。一餐一饭，关乎长远。把好家里的餐桌这道关，就是守护全家身体健康的第一步。当前，我国超重肥胖的人越来越多，营养相关的慢性病不断上升，微量营养素缺乏仍普遍存在。因此，打造家庭的营养餐桌，是维持全家人当下和未来的营养健康、

预防疾病的重要一环。

在2026年全民营养周主题倡导的基础上，中国营养学会全民营养周办公室提出“科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动”，倡导人人参与、家家落实，践行合理膳食和健康生活方式，争做健康家庭：

1.个人要主动学习营养知识，让家庭成为健康第一课堂。认识食物，科学选购，看懂标签，多买维生素矿物质含量丰富的食物。学会多选择高营养素密度的食物。制定家庭健康饮食计划，合理搭配，将营养素养成为家庭健康管理的基础能力，构筑健康第一道防线。

2.践行合理膳食，优化家庭餐桌。遵循中国居民膳食指南八大准则，从每日的餐桌做起，日常饮食食物多样，合理搭配，粗细均衡，荤素兼顾，餐餐有蔬菜，天天有水果，每日有奶类，常吃大豆和坚果。

3.能量适宜，吃动平衡。能量过量是肥胖的根源。每日膳食能量来源比例合理，量化谷物、油脂和肉类，少吃高盐高油高糖的食物。蛋白质、脂肪、碳水化合物能量来源适宜。

4.微量营养素充足，远离隐性饥饿。家庭餐桌应选择天然食物如全谷物、奶制品和大豆制品、深色蔬菜和新鲜水果等富含微量营养素的食物，并做到科学搭配。无需盲目进补，必要时可寻求专业营养师的指导。

5.多回家吃饭，自己动手烹制营养餐。家庭烹饪更容易做到选择新鲜食材和合理搭配、控制油盐糖使用，更有利于健康饮食习惯的养成和坚持。在家做饭多采用蒸、煮、炖、快炒、凉拌的烹饪方式，保留食物的天然营养与风味。

6.关照家人，互为榜样。多陪伴孩子和老人，关照孕妇、儿童、青少年和老年人等营养需求，让围桌进餐成为全家的温馨时刻，让家庭餐桌兼顾覆盖每一位成员，实现营养健康全家福。

7.培育餐桌量化新风尚，践行分餐和份量餐食，量化个人所需所食。使用公筷公勺，家庭分餐，不但能有效减少交叉感染，做到对彼此健康的尊重与关爱，更便于家庭成员合理控制每餐食量，有助于满足所需和体重管理。

8.杜绝浪费，继承优良传统。家庭和集体食堂应有计划的就近采买，勤俭节约，按需烹调，小份备餐，每餐光盘。珍惜食物，是对资源和健康的双重尊

重。

行动从 2026 年营养周启动，以家庭餐饮为引领，建议学校餐、食堂餐、幼儿园餐等集体餐饮也参与共建。号召广大科技工作者、营养师应率先引领，做好个人表率和家庭计划。各个营养相关组织应进行食物知识、营养标签、营养素密度和人体健康等科普或课堂宣讲，策划科学规划膳食，合理搭配、能量平衡等活动，进行食材识别、烹饪实践等。开展重点人群干预、餐饮行业升级等系列行动，并深入社区村居阵地，建设营养宣传栏、开展知识讲座、健康厨艺大赛、家庭餐桌示范；营养师和志愿者入户指导食材选购、三餐搭配、慢病食养，打通营养服务最后一公里。把专业营养知识转化为老百姓学得会、做得到、能坚持的日常三餐行为，守护家庭健康，推动全民合理膳食的高质量模式升级，共建健康中国！

### （三）行动重要意义

**守护全民健康底线：**把“合理膳食行动”落实到家家餐桌，从膳食源头管控肥胖和慢性病危险因素，降低发病概率与医疗负担。

**筑牢餐桌健康单元：**以一餐一饭凝聚家庭温情，营养餐桌构建家庭健康，让健康饮食习惯代代相传。

**营养落地家庭：**把专业知识转化为生活化、场景化、可落地的食物选购和营养餐桌。

**引领社会饮食新风：**营养健康导航，引导餐饮、外卖、食品行业向好食材、低盐糖、高营养密度转型。

**服务社会高质量发展：**提升国民体质、免疫力与劳动效能，夯实健康人力资本基础。



## 第二章 我国饮食现状分析

过去数年的时间里，中国实现了显著的粮食安全与经济发展成就，物质极大丰富，人民生活普遍提高。但是，能量充足的同时，膳食微量营养素摄入不足仍普遍存在。

### 一、我国居民膳食营养突出问题

过去数年的时间里，中国实现了显著的粮食安全与经济发展成就，物质极大丰富，人民生活普遍提高。但是，膳食微量营养素摄入不足、能量摄入分布超标的问题仍普遍存在，膳食质量仍有待提高。

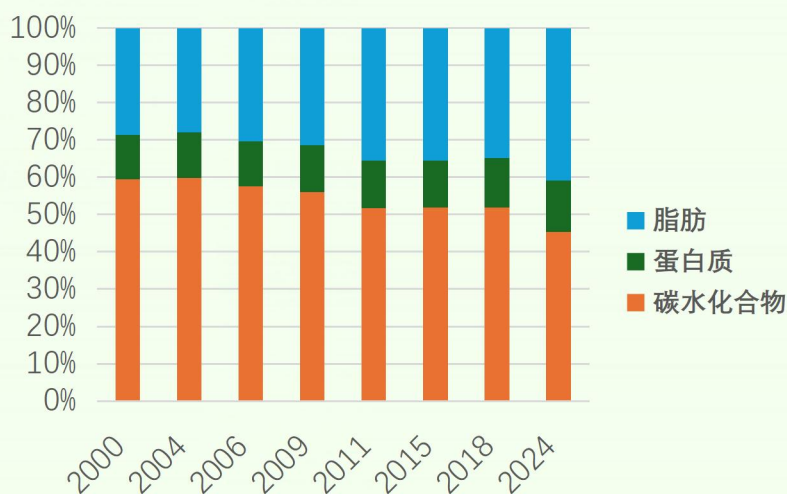
#### （一）微量营养素摄入不足明显：

根据中国居民营养监测（CNHS）数据显示，成年人微量营养素摄入不足极为普遍：钙不足率超过 97%，核黄素不足率接近 96%，维生素 A 与硫胺素不足率超过 85%，钾不足率超过 80%，维生素 C 不足超过 60%，镁不足率超过 60%，81.9%的成年人钾摄入量低于适宜摄入量，维生素 D 缺乏在各年龄段均呈高流行状态。18-49 岁和 50-64 岁的肥胖男性和女性微量营养素摄入不足的风险较高。65-79 岁年龄组的体重过轻和超重女性更容易出现微量营养素摄入不足的情况。这表明，经济发展和食物供应改善并未自动转化为大幅度的膳食质量提升。

#### （二）膳食能量摄入偏高，供能不合理：

最新的公开数据显示，我国居民平均每标准人日能量摄入量为 2007 kcal。虽然看似平均能量摄入量不高或随年代呈下降的趋势，但是如果与体力活动大幅度减少相比，仍然存在部分群体能量摄入偏高的事实。从能量的分布看，我国城乡居民的蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素供能充足，但部分人群膳食结构不合理的问题越来越突出。城市居民蛋白质、脂肪、碳水化合物供能比分别为 12.9%、36.4%、50.7%；农村居民分别为 11.5%、33.2%、55.3%。1992-2015 年间，蛋白质供能比基本持平。城市和农村居民碳水化合物供能比分别下降了 8.2 个百分点和 14.8 个百分点，而脂肪供能比分别上升了 8 个百分点和 14.6 个百分点。2018 年“中国健康与营养调查”结果显示，64.7%的成年居民脂肪供能

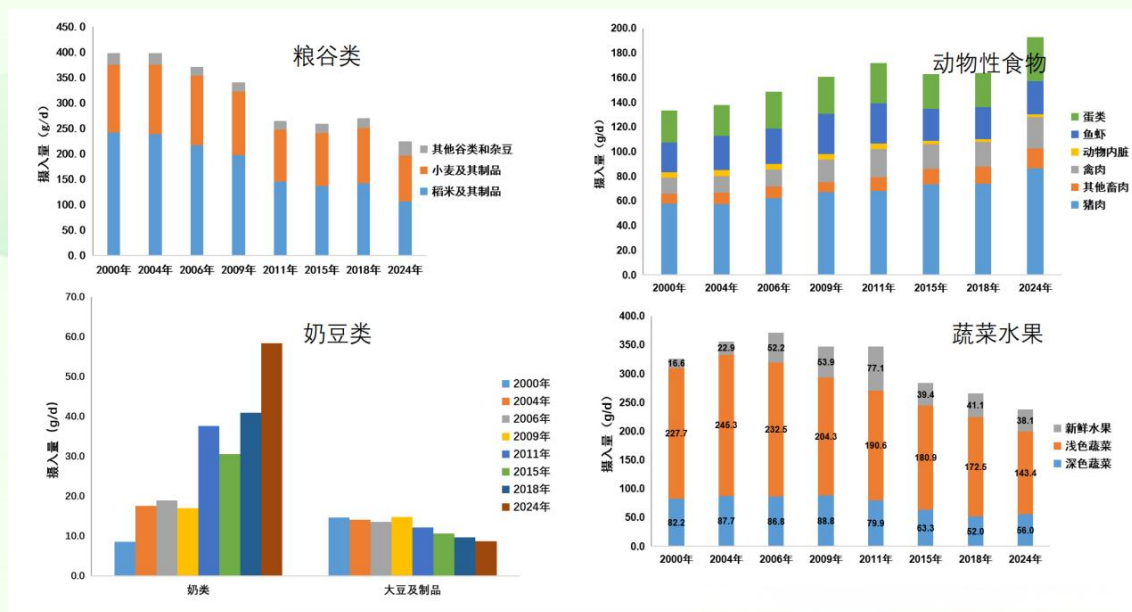
比大于 30%，城市和农村居民平均每标准人日脂肪摄入量分别增加了 12.1g 和 38.5g。十年间优质蛋白质摄入增加，碳水化合物摄入量呈下降的趋势，脂肪摄入量呈快速增加的趋势。



数据来源：2000-2024 中国营养与健康队列调查

### （三）膳食质量有待提高：

膳食高能量和低微量营养素的现状，其直接原因是我国成年居民动物性食物和油脂类摄入的大幅度上升，其中畜肉类上升最多。报告显示，2018 年我国成年居民猪肉摄入量占畜禽鱼蛋类食物摄入量的 63.4%。脂肪的摄入量逐年升高，这也是动物性食品增加和烹饪用油增加的叠加效应。最新研究调查显示，全国人平均脂肪的摄入量已经超过能量供给的 38%。依据 1991—2018 年“中国健康与营养调查”10 次自然人群队列追访数据，成年男性和女性预防超重肥胖的膳食脂肪供能比较适宜的切点值分别为 27%和 26%；预防高血压的适宜的切点值分别为 26%和 25%。同时，我国乳类消费量仍然较低，平均成年居民日均乳类及其制品消费量仅 50 克左右，新鲜蔬菜、水果摄入量逐年下降，豆类和全谷物的摄入量显著不足，仍不及膳食指南推荐摄入量的十分之一。另外成年人上班族三餐不规律、外卖为主、暴饮暴食或过度节食、熬夜、少运动等现象依然严重，需要在健康生活方式方面提高。



数据来源：2000-2024 中国营养与健康队列调查

## 二、能量过高和隐性饥饿的危害

膳食是维持人体生长发育、生理代谢与身心健康的物质基础。膳食结构失衡、膳食能量摄入过高以及隐性饥饿的长期存在，两者相互叠加、互为影响，对人体健康、生长发育及生活质量产生多重严重危害，已成为现代人群免疫力低下、体质下降、亚健康状态以及高发慢性病的重要诱因。长期膳食结构紊乱，会直接打乱胃肠道正常消化节律，引发胃炎、便秘、消化不良等肠胃疾病；同时造成营养素摄入失衡，蛋白质、矿物质、膳食纤维缺乏或油脂、盐和糖摄入超标，将会降低机体免疫力、引起肥胖以及三高，使人易感冒、易疲劳，抗病能力明显下降。对于青少年，不合理膳食会影响生长发育、引起肥胖，并影响智力正常发育；对中老年人群，三高则会加重身体代谢负担，埋下多种慢性病隐患。

### （一）膳食能量平衡和健康

能量是膳食质量的重要指标，膳食能量是一天吃进去的食物，在体内经过消化吸收后，能被身体利用的总能量，也叫食物热量。膳食能量来源分布是评价膳食结构合理性的基本指标。膳食中有三大类供能物质：碳水化合物，脂肪，蛋白质。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》建议能量的营养素来

源：碳水化合物占 50%—65%，脂肪占 20%—30%，蛋白质占 10%—20%。

能量是膳食充足与否的重要标志。膳食能量不足导致消瘦，膳食能量过高是指每日摄入能量远超身体基础代谢和日常活动所需，多余能量会在体内转化为脂肪堆积，直接引发超重与肥胖。肥胖不仅影响体型体态，更会诱发胰岛素抵抗，大幅提升高血压、高血脂、2型糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病的发病风险。长期能量过量，尤其是脂肪过高，还会加重心脑血管负荷，加速血管硬化、斑块形成，增加冠心病、脑梗塞等心脑血管疾病发生率。同时，高能量饮食往往伴随高油、高糖、高盐摄入，会损伤血管内皮、扰乱内分泌，导致失眠、情绪烦躁、代谢早衰等问题，严重影响生活与工作状态。

## （二）隐性饥饿和健康

隐性饥饿区别于普通饥饿，是指能量摄入充足甚至过剩，但维生素、矿物质、膳食纤维、植物活性物质等微量营养素严重缺乏的状态。日常主食过度依赖精米白面，全谷物、杂粮杂豆摄入严重不足；蔬菜吃得少、深色蔬菜更少；水果、奶类、大豆、坚果长期达不到推荐量；畜禽肉类摄入偏多，鱼虾水产摄入偏少；家庭烹饪普遍高油、高盐、高糖、重口味，积久成习难以改变。这些是造成隐性饥饿的主要原因。

隐性饥饿初期并无明显饥饿感，容易被忽视，但长期存在会造成机体生理功能受损。如微量元素铁缺乏会影响造血功能，引发缺铁性贫血、面色苍白、头晕乏力；缺钙、缺维生素 D 会导致骨质疏松、腰膝酸软、易骨折；缺乏抗氧化营养素会加速细胞衰老，降低身体抗氧化与修复能力。此外，隐性饥饿还会影响内分泌与免疫调节，增加失眠、焦虑、记忆力减退风险，提升肿瘤、慢性病的发病概率，尤其对孕妇、儿童、老年人的身体健康危害更为突出。

## （三）膳食模式和慢性病

研究显示，膳食不合理、能量超标与隐性饥饿共存，是削弱人体免疫力的核心诱因。长期饮食失衡会造成免疫细胞合成所需的优质蛋白、维生素、锌、硒等营养素供给不足，直接导致免疫细胞活性降低、免疫屏障功能受损。身体对外界细菌、病毒的抵抗力明显下降，更容易反复感冒、呼吸道感染、皮肤发

炎，且患病后恢复速度变慢。同时，高能量高脂饮食易引发体内慢性低度炎症，持续干扰免疫系统正常调节，形成“免疫力低下—易生病—体质更弱”的恶性循环，让人体长期处于亚健康易感状态。

证据表明，不良膳食模式是慢性病高发和年轻化的重要推手。长期膳食不合理、能量过剩叠加隐性饥饿，会持续扰乱糖脂代谢、血压调节与内分泌平衡，快速诱发超重肥胖，逐渐诱发代谢紊乱，引起高血压、高血脂、脂肪肝、痛风、糖尿病等慢性代谢病。已患慢性病人群，若仍保持不合理饮食、高能量摄入、微量营养素不足，会加速病情进展，加重并发症风险，如糖尿病引发眼底病变、肾病，高血压诱发脑梗、心梗等。同时，长期微量营养素缺失与慢性炎症叠加，还会提升心血管疾病、部分肿瘤等重大慢性病的发病，严重影响远期健康和寿命质量。

### 三、深层综合成因分析

综上，随着生活条件越来越好，肉类、油炸食品、甜品、奶茶等高热量食物随手可得；而现代人久坐办公、缺乏运动、出行少步行、家务劳动减少，能量摄入远大于消耗，直接催生超重肥胖群体不断扩大，成为三高、脂肪肝等慢病的重要诱因。深层综合成因分析认为，经济发展但膳食质量不高的原因是多方面的，是社会发展等综合影响的结果。主要原因有：

**营养认知滞后，饮食误区根深蒂固。**多数人缺乏系统营养常识，普遍认为“贵的就是营养、多吃就是进补、肉类才是好营养、清淡饭菜没胃口”；不懂食物多样搭配，不了解高营养素密度食材价值，对隐性饥饿的危害一无所知。科普不足，基层营养科普覆盖面有限、接地气内容少；网络平台虚假食疗、伪养生谣言误导大众饮食选择，进一步加剧膳食不科学、不规范。

**家庭系统缺乏营养管理。**多数家庭并没有习惯餐食设计和长期膳食计划。买菜凭喜好、做饭凭口味、就餐凭随意。没有固定膳食规划，很少会针对老人、孩子、慢病成员（如高血压、高血脂、糖尿病）定制适配菜肴或主食，餐桌营养处于“味道为先”“大鱼大肉为好”的无序状态。

**工作繁忙疏离家庭餐桌。**城镇化加快、职场竞争激烈，加班、出差、晚间应酬很多人成为常态。年轻人、成年人等常常无法按时回家就餐，传统一日三

餐、全家同桌共餐的生活模式常常被打破，失去了养成健康饮食习惯的重要场景。久坐少动，吃动严重失衡。办公久坐、居家久坐、出行代步，居民日常体力活动大幅减少；而饮食越发丰盛、高热量食物易得，摄入多、消耗少，肥胖和代谢问题自然高发。

**外卖盛行挤占家庭营养餐桌。**当下家庭厨房使用率下降一大原因，是外卖、便利店盛行。现代快节奏，省事方便成为很多人的追求。外卖菜品普遍追求“口味”，给油、盐、糖等调味品广泛空间，且多肉少菜等问题突出。引导了大众重口感、轻营养的饮食习惯，逐步替代天然家常饮食，进一步加剧膳食失衡和营养缺失。超市、便利店、线上平台预包装加工食品过度普及，零食、糕点、膨化食品、含糖饮料、腌制肉制品琳琅满目、购买便捷。一些包装食品营养素密度极低、高糖高油高钠，成为上班族代餐首选，挤占了蔬菜水果、奶豆、粗粮的正常膳食空间。

**重点人群营养短板突出。**儿童青少年挑食偏食、沉迷零食饮料，超重肥胖率逐年上升；孕产妇普遍存在钙、铁、叶酸、维生素D摄入不足，贫血风险偏高；老年人消化能力减弱、饮食单一，肌少症、骨质疏松等适宜食品餐饮短缺。三高、肥胖等慢性病人缺乏专业食养指导，饮食随意盲目。

膳食不合理、能量过高与隐性饥饿并非个人饮食问题，而是关乎全民健康的公共卫生隐患的大问题。三者共同损害肠胃功能、削弱免疫力、诱发肥胖及各类慢性病，阻碍生长发育、加速机体衰老。全家回归科学营养餐桌，养成科学规律的饮食习惯，均衡荤素、粗细搭配，控制总能量摄入，补足微量营养素，远离隐性饥饿，是维护身心健康、预防慢性病的根本举措。



## 第三章 高质量膳食科学遵循和依据

科学界的共识认为，健康膳食模式的构建，是个人、家庭乃至整个社会的应对慢性病的主要手段。2022年国家发布《中国居民膳食指南（2022）》以及后续的各类慢病食养指南，明确高质量膳食的基本原则、结构标准、三餐规范以及家庭饮食实践要求。高质量膳食是在合理能量摄入、全面营养素供给、科学食材搭配、健康烹饪方式的基础上，实现人体营养均衡、体质优化、慢病预防、身心健康的综合饮食目标。

本章结合国家权威膳食指南，系统梳理高质量膳食的科学遵循依据、核心要义、执行规范，为全民建立科学、健康、可持续的膳食习惯提供理论遵循与实践指导。

### 一、《中国居民膳食指南（2022）》核心原则

《中国居民膳食指南（2022）》是我国现阶段科学性最高、适用性最广的全民膳食指导文件。该指南结合我国居民饮食现状、不同人群生理特点、慢性病发病机制、膳食与健康证据等，修订完善且明确了健康饮食八大核心准则，量化了膳食结构配比、食材摄入标准、三餐饮食能量，覆盖2岁以上普通健康人群、特殊生理人群以及亚健康群体，为家庭餐桌、日常饮食、公共营养科普提供统一、规范、可落地的饮食依据。

该指南坚持以平衡营养理论为核心，以预防疾病为导向，以全民健康为目标，强调食物多样、吃动平衡、清淡饮食、规律进餐，从食材选择、搭配比例、烹饪方式、饮食习惯全方位规范居民膳食行为，是构建高质量膳食体系的基础准则。

#### （一）中国居民膳食指南八大核心准则

2022版膳食指南有8条核心准则：

##### **准则一：食物多样，合理搭配**

平衡膳食模式是最大程度上保障人类营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则。多样的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。谷类

为主是平衡膳食模式的重要特征，建议平均每天摄入谷类食物 200~300g，其中全谷物和杂豆类 50~150g；薯类 50~100g。每天的膳食应合理组合和搭配，平衡膳食模式中碳水化合物供能占膳食总能量的 50%~65%，蛋白质占 10%~15%，脂肪占 20%~30%。

### **准则二：吃动平衡，健康体重**

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，运动和膳食平衡是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持每天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行 5 天中等强度身体活动，累计 150 分钟以上；坚持日常身体活动，主动身体活动最好每天 6000 步；注意减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

### **准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆**

蔬菜、水果、奶类和大豆及其制品是平衡膳食的重要组成部分，坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和 B 族维生素，对降低慢性病的发病风险具有重要作用。推荐餐餐有蔬菜，每天摄入不少于 300g 蔬菜，深色蔬菜应占 1/2。推荐天天吃水果，每天摄入 200~350g 新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。经常吃全谷物、豆制品，适量吃坚果。

### **准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉**

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素 A、B 族维生素等，有些也含有较高的脂肪和胆固醇。目前我国畜肉消费量高，过多摄入对健康不利，应当适量食用。动物性食物优选鱼和禽类，鱼和禽类脂肪含量相对较低，鱼类含有较多的不饱和脂肪酸。蛋类各种营养成分齐全，瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类可增加部分肿瘤的发生风险，应当少吃。推荐成年人平均每天摄入动物性食物总量 120~200g，相当于每周摄入鱼类 2 次或 300~500g、畜禽肉 300~500g、蛋类 300~350g。

### **准则五：少盐少油，控糖限酒**

我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多，是目前肥胖、心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素，因此应当培养清淡饮食习惯，推荐成年

人每天摄入食盐不超过 5g、烹调油 25~30g，避免过多动物性油脂和饱和脂肪酸的摄入。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重的发生风险，建议不喝或少喝含糖饮料，推荐每天摄入糖不超过 50g，最好控制在 25g 以下。儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒，成年人如饮酒，一天饮酒的酒精量不超过 15g。

#### **准则六：规律进餐，足量饮水**

规律进餐是实现合理膳食的前提，应合理安排一日三餐，定时定量、饮食有度，不暴饮暴食。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%~30%，午餐占 30%~40%，晚餐占 30%~35%。水是构成人体成分的重要物质并发挥着多种生理作用。水摄入和排出的平衡可以维护机体适宜水合状态和健康。建议低身体活动水平的成年人每天饮 7~8 杯水，相当于男性每天喝水 1700ml，女性每天喝水 1500ml。每天主动、足量饮水，推荐喝白水或茶水，不喝或少喝含糖饮料。

#### **准则七：会烹会选，会看标签**

食物是人类获取营养、赖以生存和发展的物质基础，在生命的每一个阶段都应该规划好膳食。了解各类食物营养特点，挑选新鲜的、营养素密度高的食物，学会通过食品营养标签的比较，选择购买较健康的包装食品。烹饪是合理膳食的重要组成部分，学习烹饪和掌握新工具，传承当地美味佳肴，做好一日三餐，家家实践平衡膳食，享受营养与美味。如在外就餐或选择外卖食品，按需购买，注意适宜份量和荤素搭配，并主动提出健康诉求。

#### **准则八：公筷分餐，杜绝浪费**

日常饮食卫生应首先注意选择当地的、新鲜卫生的食物，不食用野生动物。食物制备生熟分开，储存得当。多人同桌，应使用公筷公勺、采用分餐或份餐等卫生措施。勤俭节约是中华民族的文化传统，人人都应尊重和珍惜食物，在家在外按需备餐，不铺张不浪费。从每个家庭做起，传承健康生活方式，树饮食文明新风。社会餐饮应多措并举，倡导文明用餐方式，促进公众健康和食物系统可持续发展。

## **(二) 膳食结构与三餐核心要求**

膳食结构是指各类食材在每日饮食中的占比与搭配方式，科学合理的膳食结构是实现营养均衡、规避高能量和低营养素的关键。《中国居民膳食指南

(2022)》明确量化各类食物的摄入标准，为居民搭配食材提供清晰参考依据，见下图：



- 食物多样：在食材种类方面，要求每家每日摄入食物种类不少于 12 种，每周不少于 25 种，种类越多，营养素覆盖面越广，能够有效规避单一饮食造成的营养缺失，缓解隐性饥饿。多样化食材涵盖谷物、蔬菜、水果、鱼、肉、蛋、奶类、豆类、坚果等品类，兼顾宏量营养素与微量营养素，保障机体全面营养供给。
- 增加全谷物和杂豆：在主食配比方面，要求将 1/3 至 1/2 的精米白面替换为全谷物、杂豆。精制主食加工过程中去除麸皮、胚芽，膳食纤维、B 族维生素大量流失，升糖速度快，饱腹感差，容易造成能量摄入过量。粗粮杂豆膳食纤维丰富，饱腹感强，能够延缓糖分吸收，平稳血糖血脂，改善肠道健康，优化主食能量结构。
- 加奶和增豆：奶类和大豆类制品富含蛋白质。天天喝奶和奶制品等奶类，补充钙质与乳蛋白；经常食用豆制品，摄入优质植物蛋白，动植物蛋白互补，提升蛋白质吸收利用率。
- 天天蔬菜水果：在蔬菜摄入方面，要求足量摄入各类蔬菜，其中深色蔬菜占比达到一半以上。深色蔬菜包含菠菜、西兰花、紫甘蓝、胡萝卜等，富含花青素、胡萝卜素、矿物质，抗氧化能力更强，能够增强免疫细胞活性，

降低身体炎症反应。蔬菜每日合理摄入可补充膳食纤维，促进肠道蠕动，减少毒素堆积。在水果选择方面，优选柑橘、猕猴桃/奇异果、苹果、浆果等高营养素密度品类，此类水果维生素、抗氧化物含量高，糖分适中，相较于热带水果如榴莲、荔枝等高糖水果更适合日常食用。水果需在两餐之间适量食用，应计入每日总能量摄入，而非额外大量进食，避免糖分堆积造成能量超标。

- 适宜动物性食品：鱼肉蛋动物性食品富含蛋白质，同时富含脂肪。可能的情况下多选择水产品、禽类、蛋类，减少红肉摄入量。成人摄入动物性食物的总量每天在 120—200 克。
- 巧烹饪：好味道也应严格把控油、盐、添加糖每日摄入量，从源头控制膳食能量，降低身体代谢负担。



### （三）生活方式遵循规律

- 三餐规律：三餐是人体每日营养供给的主要方式，也是良好习惯养成受惠终生的任务。中国居民膳食指南同时鼓励规律有序的就餐。规律有序的进餐习惯是高质量膳食的基础，人体肠胃存在固定消化节律，定时定量进餐能够维持消化器官正常功能，稳定血糖、激素分泌，保障免疫系统平稳运行。膳食指南明确提出早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少吃清淡的三餐原则。
- 不忘早餐：早餐作为一天的第一餐，占全天能量 25%—30%左右；间隔空腹时间最长，身体能量储备不足，需要搭配优质蛋白、复合碳水、维生素食

材，如鸡蛋、牛奶、粗粮、果蔬，为上午工作、学习、代谢提供能量。午餐承上启下，需要充足能量维持下午身体消耗，建议占全天能量的 30%—40%，主食足量，保障能量供给。晚餐占 30%—35%，做到荤素搭配、营养均衡。晚餐人体代谢速度变慢，活动量减少，能量消耗降低，因此需要减少主食、油脂、肉类摄入，保持清淡饮食，降低睡前肠胃消化负担。

- **全家共餐：**除此之外，买食品看标签、学习做饭，回家吃饭，家人围桌吃饭用公筷，分餐量化食物、不浪费食物等也是膳食指南的关键点。三餐应定时定量，杜绝暴饮暴食、熬夜吃夜宵，暴饮暴食会短时间加重代谢压力，夜宵会打破肠胃休息节律，长期损害身体健康。

## 二、国家系列食养指南核心内涵

有肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等代谢慢病的家人，更要注意关心呵护。膳食不合理，膳食能量过高、微量营养缺乏、饮食行为不规律等都是慢病发生发展的重要诱因。为实现慢病预防、体质调理、全民康养目标，自 2023 年起，国家卫生健康委员会结合国民体质现状，先后发布高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、儿童生长迟缓等 11 项食养指南。该系列指南依托传统中医食养理念与现代营养学理论，构建日常膳食加慢病调理的科学饮食体系，既适用于慢性病人群众饮食干预，也适用于健康人群养生保健，并为不同体质、不同年龄、不同健康状况的人群提供个性化膳食方案。

### （一）食养的核心理念

#### 1. 药食同源，天然康养

药食同源是我国传统饮食养生文化的核心，指食物兼具营养供给与调理身体的双重作用，普通食材合理搭配、科学食用，能够辅助调节身体机能、改善代谢水平、舒缓身体不适。食养指南摒弃过度依赖药品、保健品、药物调理的错误观念，强调利用天然普通食材，通过日常饮食温和调理身体，减少化学制剂使用量，从饮食源头养护脏腑功能，增强机体自愈能力。

#### 2. 清淡均衡，温和调理

清淡均衡是慢病食养的通用准则，长期重油、重盐、重糖饮食会持续损伤

血管、肝脏、肠胃、肾脏等代谢器官，加重慢性炎症，降低免疫力。清淡饮食并非单一素食，而是优化烹饪方式、控制调味品用量，保持食材营养原味；均衡饮食要求宏量营养素与微量营养素配比合理，兼顾能量供给与营养补充，避免能量过剩、营养缺失双重问题，温和调理身体代谢，逐步改善亚健康与慢病状态。

### 3. 个性化膳食、科学干预

肥胖和三高后，代谢能力、健康状况存在明显差异，需要根据食养指南的原则，在营养师或医生的指导下，调整饮食搭配，实现个性化、科学化食养。有一些要求是一致的，低脂、低盐等清淡均衡等，但核心是因人制宜、辨证食养。家庭有特别照顾的家人，需要跟进膳食需要、调整家庭膳食目标。食材优选、搭配调整、科学烹饪，辅助稳定慢病指标、改善体质、延缓病情发展。

### 4. 监测指导 适时调整

避免盲目补充、营养不良、免疫力下降；纠正代谢紊乱，营养适宜；需要监测和不断调整。体检观测健康指标变化，有必要应和营养师或医生联系，根据身体病症合理管控饮食禁忌，实现安全、有效、可持续的膳食调理。

总体而言，国家食养指南核心是依靠日常合理膳食、优选天然食材、科学搭配烹饪，辅助稳定慢病指标，改善人体虚弱体质，延缓慢性病发展进程，降低并发症发病概率，实现饮食养生、慢病防控、体质优化一体化发展。

## （二）通用要求和指导原则

各类食养指南虽针对不同人群、不同慢病制定专项标准，但整体遵循能量合理，营养平衡原则。首先严格坚守三减原则，即减油、减盐、减糖，严控高油、高盐、高糖加工食品，减少蛋糕、奶茶、油炸食品、腌制食品、精制碳水摄入，从源头控制膳食能量，避免脂肪、糖分、盐分过量堆积，降低慢病恶化风险。其次优化食材摄入结构，主动增加全谷物、杂豆，深色蔬菜、时令水果、奶类、豆制品摄入，补齐人体缺失的膳食纤维、维生素、矿物质，改善隐性饥饿问题，强化免疫细胞合成能力，减轻身体抵抗慢性炎症。对于肉类食材，优先选择鱼肉、鸡胸肉等低脂白肉，减少红肉、肥肉食用频率，优化血脂结构，保护心脑血管健康。最后坚持饮食与运动结合，根据年龄、身体状况制定运动

方案，成年人保持规律有氧运动，老年人选择舒缓运动，儿童保证户外活动时间长，配合合理饮食消耗多余膳食能量，维持吃动平衡。同时养成规律作息、杜绝熬夜、戒烟限酒，全方位改善生活方式，实现食养与康养深度融合，提升全民健康水平。

以下列举了三个食养指南的原则和建议图。



## 成人肌少症食养原则和建议



### 三、膳食其他标准

除通用的《中国居民膳食指南》与国家食养指南外，我国针对特殊人群、集中就餐场所，还出台了幼儿、在校学生、养老院老人、医院病患等专项膳食标准或指南共识等。此类膳食标准依据人群生理特征、营养需求、疾病特点制定，属于强制性或规范性膳食管理依据。通用膳食指南面向普通健康大众，而专项膳食标准针对性更强、管控更严格、配比更精细，是完善我国膳食标准体系、保障特殊人群营养健康的重要组成部分。

本节重点介绍中国居民膳食营养素参考摄入量、幼儿膳食标准、中小学学生餐标准、养老院膳食标准、医院临床膳食标准等几类常用膳食专项标准，并阐述其核心原则与现实作用。

#### （一）中国居民膳食营养素参考摄入量

膳食营养素参考摄入量（dietary reference intakes, DRIs）是为了保证健康个体和群体，合理摄入营养素，避免缺乏和过量，推荐的每日平均营养素摄入量的一组科学参考值或标准。DRIs 包含了不同年龄段人群的膳食能量和营养素的参考值，涵盖了不同人群的基本需要、适宜需要以及安全用量等不同用途，统称为膳食营养素参考摄入量。

2023 版中国居民 DRIs 仍然保留七个指标，平均需要量、推荐摄入量、适宜摄入量、可耐受最高摄入量、宏量营养素可接受范围的概念维持不变，预防非传染性慢性疾病的建议摄入量和特定建议值两个概念保留但做适当修改。

## （二）幼儿膳食标准（学龄前儿童）

幼儿时期是人体生长发育速度最快、大脑发育关键、饮食习惯定型的黄金时期，幼儿肠胃消化能力弱、代谢旺盛、对微量营养素需求量大，抵抗力偏弱，因此《学龄前儿童膳食指南》以及幼儿园食品安全管理规范，适用于托育机构、公办民办幼儿园。

其核心膳食要求如下：第一，食材软烂易消化，忌坚硬、油炸、过粗、刺激性食物，避免加重幼儿肠胃负担；第二，严格执行少盐、少糖、少油原则，3岁以下幼儿尽量不添加食盐、白砂糖，杜绝蜜饯、糖果、膨化零食；第三，食物种类多样化，每日食材不少于10种，荤素搭配、粗细结合，保证奶、蛋、果蔬、肉类均衡摄入；第四，三餐两点制，除正餐外增设上午、下午加餐，少量多餐，符合幼儿胃容量偏小的生理特点；第五，严控食品安全，食材新鲜、无添加剂、无腌制加工食品，禁止提供生冷、不易咀嚼、易卡喉食物。

幼儿膳食标准的目的在于预防营养不良、缺铁缺钙、挑食偏食、肥胖早熟等问题，规避隐性饥饿、能量失衡危害，从小养成清淡饮食、不挑食、规律进餐的良好饮食习惯，为体格发育、智力发育、免疫功能发育奠定饮食基础。



## （三）中小学学生餐标准

学生群体处于青春期生长发育高峰期，骨骼、肌肉、大脑快速发育，学习用脑量大、体力活动较多，对蛋白质、钙质、维生素、能量需求较高，同时学生普遍存在挑食、爱吃零食、外卖依赖等不良习惯。我国专门出台《学生餐营

养指南（WS/T 554）》《校园配餐服务企业管理指南》国家标准，规范中小学食堂、校外配餐企业，是目前校园膳食最权威的执行标准。

学生餐核心规范：第一，能量配比科学，保证午餐能量占全天总能量40%左右，满足学生上午、下午高强度用脑与活动消耗；第二，营养素配比严格，优质蛋白充足，每周蛋奶、畜禽肉、鱼类合理轮换，杜绝长期单一菜品；第三，严格三减管控，禁止高油、高盐、高糖菜品，禁止提供油炸鸡腿、辣条、含糖饮料、腌制食品；第四，菜品多样化，每周菜谱不重复，荤素搭配、粗细搭配，保证深色蔬菜占比；第五，规范烹饪方式，以清炒、清蒸、炖煮为主，禁止重油重辣重调味；第六，严控食品安全溯源，食材来源可查、留样规范、环境卫生达标。

学生餐标准可以有效预防学生肥胖、贫血、免疫力低下、注意力不集中等问题，纠正青少年膳食不合理、能量超标、微量营养不足等饮食通病，降低青少年慢性病发病率，保障青少年生长发育与学习状态。



#### （四）养老院老年膳食标准

我国老龄化程度持续加深，老年人群体代谢减慢、咀嚼能力下降、消化功能衰退、慢病高发、免疫力偏弱，部分老人存在吞咽困难、营养不良、肌肉流失、老年虚弱等问题。国家发布《养老机构膳食服务基本规范（MZ/T 186-2021）》，统一规范养老院、养老中心、康养机构膳食服务标准。

养老院膳食核心要求：第一，质地适配老年人，食材软烂、易咀嚼、易消

化，切小块、煮软烂，针对失能老人制作糊状、流质食物；第二，极低油低盐低糖，严格管控胆固醇与饱和脂肪，预防高血压、高血脂、心脑血管疾病；第三，增加优质蛋白与钙质，多食用豆制品、低脂奶类、鱼肉、鸡胸肉，延缓肌肉流失、预防骨质疏松；第四，少食多餐、温热饮食，禁止生冷、坚硬、隔夜、不易消化食物；第五，结合慢病状况个性化配餐，高血压控盐、糖尿病控糖、痛风控嘌呤，做到辨证食养。

养老膳食旨在膳食营养充足，改善老年人营养不良、隐性饥饿、体质虚弱问题，降低慢性病并发症风险，提高老年人生活质量、延缓衰老，实现康养结合、食养辅助养老。



## （五）医院临床膳食标准

临床膳食又称治疗膳食，是医疗机构针对住院患者制定的专业化、医疗化膳食标准，属于医疗辅助治疗手段。临床膳食依据患者病情、消化能力、手术恢复情况、代谢特点进行划分，是现代医学与营养学结合的重要体现，广泛应用于内科、外科、康复科、重症科室。临床膳食严格区分膳食类型，常见分为普通膳食、软食、半流质膳食、流质膳食、慢病治疗膳食几大类。由临床营养师配合其他手段，对病人开具膳食营养处方。

如半流质膳食：适用于发烧、术后体虚、吞咽困难人群，食物呈半流体状态，少食多餐，降低肠胃负担。流质膳食：适用于手术后、无法咀嚼进食患者，全部为液体食物，如米汤、蛋白粉、营养液等，保障基础能量维持生命体征。

治疗膳食主要针对糖尿病、肾病、痛风、高血脂、肝病患者等，通过饮食辅助控制病情、减轻脏器代谢压力。临床膳食标准是现代临床医学不可缺少的重要辅助手段。

高质量膳食是现代国民身体健康的重要保障，综上《中国居民膳食指南》、国家食养指南、膳食营养素参考摄入量、幼儿园、学校、医院等标准和指南，共同构成我国完整膳食标准体系。通用膳食指南面向全民普适性指导，专项膳食标准针对特殊人群精准指导和管控。所有膳食标准核心逻辑具有一致性原则和专项性区别，对改善膳食不合理、严控膳食能量超标、改善隐性饥饿，强化人体免疫力、防控慢性病起到核心作用。保障营养均衡、饮食健康，为全面推动全民营养膳食高质量升级起到核心指导作用。



## 第四章 科学营养餐桌总体目标和建设要点

家庭作为饮食实践的基本单位，应当学习和遵循国家膳食标准，优化家庭餐桌结构，传承健康饮食家风，树立科学饮食观念。全民长期坚持高质量膳食，能够实现增强免疫力、预防慢性病、改善体质、延缓衰老的健康目标，推动全民营养健康事业稳步发展。

家庭餐桌是居民饮食行为的主要实施场景，也是积累营养知识、养成健康饮食习惯的核心场所。《中国居民膳食指南（2022）》以及国家系列食养指南构成完善的国民膳食标准体系，对家庭日常买菜、食材搭配、烹饪制作、就餐习惯具有极强的指导价值，同时覆盖全年龄段人群饮食需求，是现代家庭健康饮食的权威蓝本，具备极高的现实应用意义。

科学营养餐桌全民高质量膳食促进行动的总体目标，是以全民营养周为抓手，大力普及膳食指南与食养指南知识，引导居民改掉高能量饮食、久坐少动、外卖依赖、加工食品过量、三餐不规律等不良习惯，补齐日常微量营养素短板、缓解隐性饥饿。通过系统推进，实现家庭膳食结构明显优化，油盐糖摄入稳步下降，高营养素密度食材消费占比显著提升；儿童肥胖、老年肌少症、成人慢病增长势头得到有效遏制。建设成为政府引领、专家支撑、社区覆盖、家庭主动参与的科学营养餐桌长效工作体系。

### 一、科学营养餐桌全民高质量膳食促进行动的基本原则

1.科学引领，指南为纲：严格依据中国居民膳食指南、食养指南开展科普与指导，杜绝伪养生误导。

2.家庭主体，全员覆盖：立足家庭最小单元，兼顾老小、慢病患者和全家需求。

3.应用技能，实操落地：把专业理论转化为买菜、做饭、配餐、就餐的简单做法。

4.问题导向，精准施策：针对高能量少运动、隐性饥饿、外卖盛行、工作忙不回家吃饭等痛点精准破解。

5.多方协同，长效推进：多部门联动，不搞短期形式活动，建立常态化、

可持续工作机制。

6. 食养融合，慢病预防：把日常膳食与体质调养、慢性病防控深度结合。

## 二、科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的具体方法

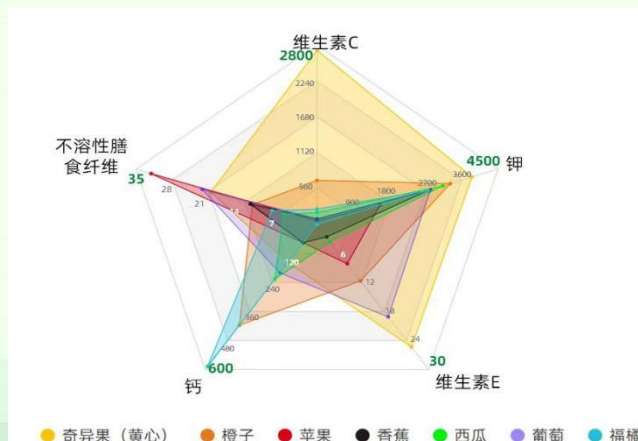
科学营养餐桌 全民高质量膳食促进行动的建设，需从个人、社区、社会三个层面协同发力：个人带头践行科学营养理念，社区积极组织膳食健康活动，社会各方共同推动形成关注营养的浓厚氛围。在具体操作上，要落实科学采购、健康烹饪、合理三餐的实践路径，优选新鲜食材、改进烹饪方式、平衡三餐搭配。更重要的是，以此行动促进家庭文明就餐习惯的养成，用心照护每一位家人的饮食需求与健康，让营养膳食融入日常温情，守护全家人的长久健康。具体三大路径把握是选购、烹饪、共餐。

### 1. 选好食物第一关

食材新鲜度直接决定膳食营养品质。优质食物才会有健康膳食和家庭餐桌健康，从买食物开始，新鲜天然为第一遵循原则。在种类上，优先选择新鲜、高营养素密度食物；包装食品购买选购看标签，学会看懂食品配料表和营养成分表，少选高能量少营养素的食物。避开高钠、高糖、高脂肪产品。

蔬菜：新鲜的蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维丰富的深色蔬菜如绿叶菜、西兰花、胡萝卜、菌菇等。摄入充足维生素和矿物质，保障微量营养素、膳食纤维充足。

水果：重点优选有色低糖的水果，如橙子、猕猴桃/奇异果、蓝莓、苹果等，维生素 C、抗氧化物质充足，有效补充微量营养维生素 C、钾、膳食纤维等，改善微量营养素不足。



常见水果营养素密度雷达图

谷物：重点选加工程度低的全谷物和杂豆。如燕麦、糙米、小米、玉米、荞麦、红豆、绿豆，全谷物富含 B 族维生素和膳食纤维。

蛋奶大豆：纯牛奶、酸奶、鸡蛋、豆腐、豆浆，提供优质蛋白与钙质。

动物性食品：优选鱼虾、脂肪少的瘦肉类。低脂高蛋白，优于肥肉与加工肉制品，尤其少选腌制等长期保存的肉类加工食品。

主动减少采购品类，少买油炸零食、膨化食品、含糖饮料、腌制菜、腊制熏制肉类等，从源头减少三高一超摄入。



## 2.科学烹饪第二关

健康烹调应当在保证食品安全性的前提下，多用蒸、炖、煮、轻炒的烹饪方式，尽量避免熏烤、油炸、腌制的烹调手法，既能控制烹调油、含盐含糖调味品的摄入量，又能尽量保持食物的美味度和食材原汁原味。

食物合理搭配和食养结合，也是三餐烹饪很重要的环节，保障食物多样性和合理搭配，是最简单措施的营养保障。家有老人和孩子，可以根据家人的生理和健康状态设计一日三餐。但烹饪环节，如油炸、长时间红烧等都会吸收更多油脂和成分分解，应运用不同的烹调手段，例如压力烹调、低温炖煮、焯烫等，调整食物的软硬度、可消化性和特定食物成分含量保持等。

烹饪用油，品种决定脂肪酸的构成，我国最常见的种类如菜籽油、花生油、葵花籽油、玉米油等。每个家庭都要食用多样油种，满足各类脂肪酸需求。少用动物油脂等饱和脂肪酸高的油类。注意食品安全，按需烹饪，不积累、不浪费，避免囤积造成营养流失和安全隐患。珍惜粮食、厉行节约，家庭减少食物

浪费可以从按需选购食物、科学储存巧利用、小分量合理备餐等方面采取综合措施。

### 3.营养餐桌，全家共食

餐桌是一家人彼此照料的暖心方寸，更是阖家相伴、呵护老幼的温馨港湾。回家吃饭，围桌共食，是家人团聚交流感情的好时光，也可以让疲倦的身心得到放松，享受轻松愉快的进餐氛围。在家围坐全家共餐是中华优秀传统文化。

在家吃饭，学习配餐烹饪。全家共餐，是全家营养计划的最好的开始。当全家一起吃饭，我们才会认真购买食材，认真设计菜谱，认真搭配一家人的膳食。长此以往，认识食物，自行选择新鲜食材，特别是识别各种高营养素密度的食物。学习清淡烹饪，研究规划一家三餐，把全家享受美食和愉快谈笑结合，养成健康生活行为，更有利于全家人的身体健康和健康文化传承。

一日三餐固定时间，也是全家老少膳食好习惯。特别是对于年轻人减少单人外卖或独食有极大帮助。全家放下手机、同桌共餐、细嚼慢咽；家长以身作则，不挑食、不暴饮暴食，为孩子树立健康榜样，涵养健康温情的家庭餐桌文化。固定进餐时间、回家吃饭是实施高质量膳食的必要条件，养成家人一起共餐、主动喝水、规律吃饭的良好习惯。三餐规律性，避免外卖、减少高油高盐的饮食弊端。

居家用餐更安全，公筷分餐可以更好优化饮食结构和定量。居家共餐能够合理掌握食材质量，主食更多样、菜肴更丰富，维持内环境稳定。家庭餐桌是饮食习惯养成的重要场所，良好的饮食家风能够帮助儿童建立健康饮食观念，帮助孩子规范饮食行为，实现全年龄段膳食健康管理，长期改善家庭家人整体体质。

在家吃饭，更节约少浪费，有利于环境友好和可持续发展。勤俭节约是中华民族的传统美德。尊重劳动、珍惜食物、杜绝浪费是我们每个人、每个家庭应该坚守的原则。在家吃饭烹饪，减少各种包装、出行，减少食物浪费、垃圾产生，有利于环境友好和可持续发展。



### 三、家庭营养餐桌建设关键点

现代生活中，昂贵或大鱼大肉已经不是“营养”标准，而平衡、合理才是人人需要遵守的关键。按照膳食指南和营养基本原则，家庭营养餐桌的几个技术关键点掌握包括如下：

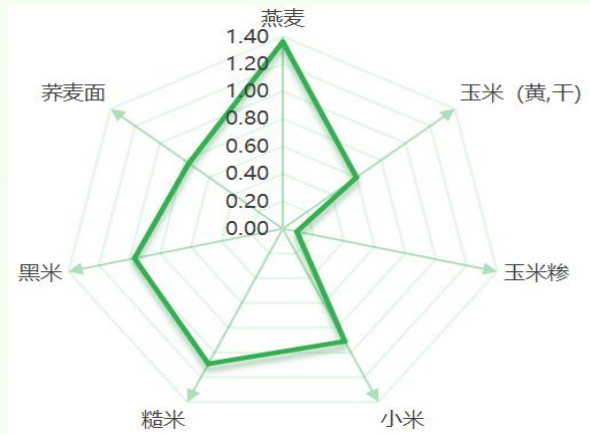
#### 1.食物多样，能量适宜

食物多样是营养餐桌最核心的原则，也是高质量膳食的重要评判标准。能量是膳食最重要的指标，人体每日摄入的能量需要用于基础代谢、身体活动、组织修复等生理过程，当能量摄入持续大于能量消耗，多余能量会以脂肪形式储存在体内，造成体重超标、内脏脂肪堆积，诱发脂肪肝、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

合理备餐要求根据家庭人数定量制作，避免一次性烹饪过量造成食物浪费。要求每家合理控制进食总量，科学分配三餐能量。能量适宜也应当保持每周规律运动，通过有氧运动、力量训练提升基础代谢，消耗多余热量，维持健康体重，强化机体免疫调节能力。核心是实现膳食能量摄入与身体能量消耗动态平衡。

#### 2.主食全谷物杂豆当家

每周的餐桌，需要满足食物多样、合理搭配的原则。谷类食物是我国居民传统主食，也是人体碳水化合物最主要的来源，能够为人体提供基础膳食能量。主食坚持全谷杂豆至少占 1/3。保障膳食纤维、B 族维生素、矿物质等微量营养素充足。坚持优化主食结构是改善膳食质量的首要要求，例如燕麦、糙米、小米、荞麦、玉米、红豆、绿豆、鹰嘴豆等都是不错的选择。



常见全谷物硫胺素营养密度对比图

### 3.菜肴动植物相配适宜

每日菜肴搭配应当遵循科学配比原则，做到动物性食材、植物性食材以及菌菇类合理搭配、荤素兼备。日常饮食中要坚持多吃蔬菜，适量搭配鱼、禽、蛋、畜肉等动物性食物，并且做到常吃奶类和大豆制品，构建动植物互补、营养均衡的菜肴模式。蔬菜、大豆是微量营养素、优质蛋白、天然活性物质的重要来源，也是改善隐性饥饿、优化膳食质量的关键食材。蔬菜中富含维生素 C、维生素 K、钾、镁以及膳食纤维，其中深色蔬菜营养密度更高，抗氧化能力更强，能够清除体内自由基、减轻身体慢性炎症、保护血管健康。从食用量来看，推荐成年人平均每日蔬菜摄入量为每人 300—500 克，保证足量、多样化摄入。

奶类富含优质乳蛋白、钙质以及维生素 D，是人体骨骼发育、骨密度维持的核心食材，能够有效预防中老年骨质疏松、青少年骨骼发育迟缓。大豆及豆制品含有丰富植物蛋白、大豆异黄酮，胆固醇含量极低，可优化人体血脂结构，调节内分泌水平，适配各类人群长期食用。鱼、禽、蛋、瘦肉是人体优质蛋白质、脂溶性维生素、铁、锌等矿物质的重要来源，为人体生长修复、血液循环、器官运转提供物质保障。

肉类富含蛋白质，是构成免疫细胞、肌肉组织、人体器官的基础物质，直接决定机体免疫力强弱。红肉、白肉合理搭配能够实现氨基酸互补，提高蛋白质吸收利用率，满足人体组织修复、生长发育、新陈代谢的营养需求。

动植物食材科学配伍，避免单一吃素、单一吃肉的极端饮食习惯，结合菌菇类食材提升膳食纤维与多糖营养，进一步优化肠道环境、增强机体抵抗力，实现膳食结构合理化、营养全面化。

#### 4.奶类、水果和白水为零食

零食是正餐之外的补充性食物，合理选择零食可以弥补正餐营养不足，缓解饥饿、补充能量。日常生活中应当严格筛选零食种类，坚持健康零食、少量食用原则。优选新鲜水果、牛奶或无糖酸奶、原味坚果等天然少加工零食；严格限制油炸零食、膨化食品、糖果、蜜饯、奶油糕点、腌制熟食等高油、高糖、高盐加工零食。口渴喝白水，茶水，少喝含高糖的饮料。

水分是人体占比最高的组成成分，参与血液循环、物质运输、代谢排毒、体温调节等全部生理过程。足量饮水能够促进肠胃蠕动、稀释血液、加快代谢废物排出，维持人体内环境稳定。日常生活中，应当把白开水当作当家饮品，优先饮用白开水、天然矿泉水，其次选择淡茶水、清茶，少喝加糖茶饮。含糖饮料添加大量果糖、蔗糖、香精，热量高、营养价值低，长期饮用会造成膳食能量超标、血糖波动，诱发肥胖、龋齿、代谢紊乱等问题。健康饮水要求少量多次、主动饮水，保证每日饮水量，严禁长期使用含糖饮料替代白开水。

水果富含维生素、有机酸、果胶、抗氧化物以及钾等矿物质，口感清甜、消化吸收快，能够补充蔬菜之外的营养缺口，改善微量营养素缺乏问题。水果虽好，但不可替代蔬菜食用，二者营养结构不同、作用互补。日常选择水果优先挑选低糖分、高营养密度品类，如苹果、猕猴桃/奇异果、柑橘、草莓、蓝莓等，少用榴莲、荔枝、龙眼等高糖热性水果过量摄入。成人每日水果摄入量控制在 200g 至 350g 为宜，做到适量、新鲜、时令食用。



#### 5.科学烹饪，少盐油糖，坚持清淡饮食

坚持科学烹饪，以清蒸、水煮、凉拌、快炒为主，减少高温油炸、重油重



## 第五章 促进措施和社会意义

发展营养餐桌和高质量膳食行动，是对上下游提出的高质量需求。营养导向型农业，扩大高营养价值、高营养素密度农产品供给；食品企业减少三高产品，开发全谷、低脂、低糖健康食品；培育基层营养师、健康指导员、社区志愿者队伍，促进开展社区营养知识、食养指南、家庭餐桌实操培训等。

### 一、各级部门和专业机构积极推动

#### 1.统筹营养餐桌与全民高质量膳食促进行动

制定实施方案、完善科普体系、健全营养监测；推动合理膳食下沉社区乡村，壮大基层营养指导队伍，将营养餐桌建设纳入健康工作考核。建立居民膳食摄入、油盐糖消费、超重肥胖、慢病发病动态监测，定期评估行动成效，动态优化工作措施。

加强预包装食品、外卖餐饮监管，推动商家公示营养信息、增设清淡健康餐品；引导外卖平台优化餐品结构，减少重口味餐品过度推送。

医疗机构与营养专业人员，营养师、健康管理、护理人员等下沉基层，宣讲膳食指南与食养知识；为慢病、老人、孕产妇提供一对一营养指导；编制家庭食谱、分人群食养手册，破除饮食误区。

中小学、幼儿园开设食育课程，普及营养知识；校园食堂落实科学配餐，以学校带动家庭，培养孩子终身健康饮食习惯。统一编制科普手册、宣传海报、一周营养食谱、分人群食养读本，线上线下多渠道全覆盖传播。

权威媒体常态化推送营养科普、餐桌实操、食养知识；抵制伪养生谣言。

#### 2.社区和校园做好科普示范

社区村居阵地社区科普示范模式，如建设营养宣传栏、开展知识讲座、健康厨艺大赛、示范家庭评选；志愿者入户指导食材选购、三餐搭配、慢病食养，打通营养服务最后一公里。区固定每月营养讲座、每季厨艺培训、定期推送食谱，现场指导选菜搭配、慢病食养，解决群众不会买、不会配、不会养的实际难题。

校园食育课堂 + 营养食堂 + 家庭膳食建议推送，以孩子带动全家养成健康

饮食方式。机关企业食堂示范模式，优化食堂菜品结构，增设杂粮、清淡素菜、低脂餐品，控油控盐控糖，帮助职场人员减少外卖依赖、改善膳食习惯。

### 3.家庭落实和示范模式

倡导人人从我做起、从家庭做起，共建科学营养新风尚。以家庭为单元，落实高营养密度食品采购、三餐规范搭配、健康烹饪、全家共餐、分人群食养、吃动平衡，打造标准化营养家庭，邻里辐射带动。

坚持由点到面、由家庭到社区、由城区到乡村，通过示范创建、科普宣讲、技能培训、媒体宣传、慢病干预，持续扩大科学营养餐桌覆盖面，社区餐桌、幼儿园、学校等集体供餐单位应积极响应，助力高质量膳食走进千家万户。

## 二、健康和社会意义

小小家庭餐桌，连着全民健康大事；一日三餐烟火，藏着阖家幸福安康。当今膳食营养失衡已成为影响全民体质、诱发慢性病、降低生活质量的重要因素。推进科学营养餐桌 高质量膳食促进行动，正是立足民生痛点、依托膳食指南与食养指南、覆盖全人群全生命周期、从源头守护国民健康的务实之举，也是全社会推动饮食健康文化的良好方式。

愿全社会同心协力、多方协同，从每一餐做起、从每个家庭做起，主动选用高营养素密度食材，摒弃重口味、乱进补、依赖外卖和加工食品的不良习惯，懂营养、会搭配、善烹饪、守习惯，把科学营养融入日常餐桌，把健康幸福留给每个家人，持续筑牢全民健康根基，为健康中国建设注入源源不断的民生力量。





营养餐桌 家庭健康  
2026 全营养周

鸣谢



佳沛中国