



今年3月6日，习近平总书记在看望参加全国政协十三届五次会议的农业界、社会福利和社会保障界委员并参加联组会时指出，“要树立大食物观，从更好满足人民美好生活需要出发，掌握人民群众食物结构变化趋势，在确保粮食供给的同时，保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物有效供给，缺了哪样也不行。”

“大食物观”的出发点和落脚点是确保民众吃得安全健康、营养均衡。那么，吃什么更营养？怎么吃更健康？时隔6年，被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》近日再次更新，怎么“吃”的问题有了新指南。

新版膳食宝典出炉

中国人怎么“吃”有了新指南

——树立大食物观（上）

本报记者 王美华

国家卫生健康委员会 指导
中国营养学会 编著
《中国居民膳食指南（2022）》

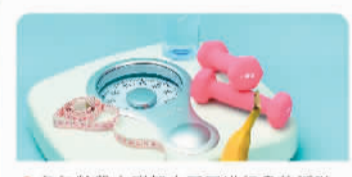
平衡膳食准则
膳食指南(dietary guidelines, DG)是根据营养学原则和人体营养需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，提出的食物选择和身体活动的指导意见。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战，系统综述和荟萃分析科学证据基础上，提炼出了8条平衡膳食准则。

准则1 食物多样，合理搭配



- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 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。
- 平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200-300g，其中包含全谷物和杂豆类50-150g；薯类50-100g。

准则2 吃动平衡，健康体重



- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2-3次。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则3 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆



- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果，保证每天摄入200-350g的新鲜水果，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、大豆制品，适量吃坚果。

准则4 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉



- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120-200g。
- 每周最好吃鱼2次或300-500g，蛋类300-350g，畜禽肉300-500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则5 少盐少油，控糖限酒



- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调用油25-30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15g。

准则6 规律进餐，足量饮水



- 合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐。
- 规律进餐，饮食适度，不暴饮暴食，不偏食挑食，不过度节食。
- 足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白开水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则7 会烹会选，会看标签



- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

准则8 公筷分餐，杜绝浪费



- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生，从分餐公筷做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

“平衡膳食是提高免疫力的根本。”杨月欣强调，人体内无数个细胞不断地进行新陈代谢，包括免疫系统中的细胞，所有细胞都需要充足和合理的营养才能达到最佳功能，均衡营养是人体免疫力保持活力的根本。国内外研究还表明，遵循平衡膳食模式可以显著降低心血管疾病、高血压、直肠癌、2型糖尿病等的发病风险。

两大准则，新增亮点

与2016版膳食指南相比，《指南》新增了“规律进餐，足量饮水”“会烹会选，会看标签”两条准则。

“之所以增加‘规律进餐’，是因为规律进餐人数占比逐年下降，我们对此必须提高警惕。”杨月欣提醒，进餐不规律可能增加超重肥胖、糖尿病的发生风险。

中国健康与营养调查的数据显示，2000—2018年，我国2岁以上居民中，每日三餐规律的人群比例从2000年的84.3%下降到2018年的80.4%。《指南》提醒，规律进餐需要做到一日三餐、定时定量、饮食有度，应做到每天吃早餐，根据作息时间、劳动强度等进行适当调整。

“饮水主要针对成年人，轻体力活动的男性、女性每天分别要喝水1700毫升和1500毫升。”杨月欣介绍。调查显示，我国约2/3的居民饮水不足。饮水不足会降低机体的活动能力和认知能力，还会增加泌尿系统疾病等风险。因此，《指南》提倡足量饮水、主动喝水、少量多次，同时推荐喝白开水或茶水，少喝或者不喝含糖饮料。

“要主动饮水，不能渴了再喝，出现口渴已经是身体明显缺水的信号。”杨月欣表示，每个人都应该学会判断自己是否缺水，可以通过排尿量、尿液颜色等帮助判断。水分摄入充足时，正常的尿液颜色为透明黄色或浅黄色，当尿液颜色加深，提示机体可能摄入水分较少，应及时补充水分。

“会烹会选，会看标签”提倡在生命各个阶段都应该做好健康膳食规划。

“如今，在外就餐和选购外卖食品菜肴越来越多地出现在人们的生活中。这次提出‘会烹会选，会看标签’准则，一方面倡议大家减少外出就餐的次数，做到合理饮食，提高免疫力；另一方面，更希望大家动员起来，回家做饭，合理选购食物，体会烹饪的乐趣，促进家庭幸福。”杨月欣介绍，要了解各类食物的营养特点，挑选新鲜的、营养密度高的食物，学会阅读食品标签，通过比较食品营养标签，选购较健康的包装食品，“希望每个人都在家庭践行平衡膳食，认真规划一日三餐，更好地减盐、减油、减糖，做到均衡营养，促进身体健康。在外点餐时，也要主动

提出营养健康诉求，比如要求淡一点，要全谷物食物、少油炸食物，营造全民健康环境。”

一老一小，营养先行

为对特殊人群的特别问题给予指导，《指南》还特别制定了孕妇、乳母、婴幼儿等9个人群的膳食指南。杨月欣提醒，在9个特定人群中，要特别注重高龄老年人和婴幼儿这“一老一小”群体的膳食营养。

随着我国居民人均预期寿命不断增长，80岁及以上的高龄老人比例逐渐增加。多数高龄老年人身体各个系统功能显著衰退，常患多种慢性病，需要更加专业、精细和个体化的膳食指导。

针对“一老”人群，《指南》指出，高龄老年人要注重食物多样，鼓励多种方式进食。在食物的选择上多选择质地细软、能量和营养密度高的食物。多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。要经常监测体重，进行营养评估和膳食指导。

民间有“有钱难买老来瘦”的说法，许多老年人对此也非常认可，认为瘦才代表身体健康。然而，科学研究表明这种观点并不正确。杨月欣介绍，国内外多项研究结果显示，老年人身体过瘦会导致抵抗力降低、增加死亡风险。而且，老年人体重是否正常的体质指数(BMI)判断界值与中青年人不尽相同，专家学者目前形成的基本共识是老年人的体重不宜过低，其BMI在20.0—26.9更为适宜。

“老年人要经常监测体重。体重过低或BMI小于20时，就应该引起特别注意，要做医学营养评估，分析体重丢失是什么原因造成的，要评估是否存在虚弱和营养不良。”杨月欣说，进入老年期后无论过胖还是过瘦，都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅度变化。

专家提醒，除了老年人，处在生长发育阶段的儿童，其BMI的判断也不能运用成年人的判断标准。生长发育阶段的儿童，要根据不同年龄、不同性别进行判断。

针对“一小”人群，《指南》指出，母乳喂养是婴儿出生后最佳喂养方式，应坚持6月龄内纯母乳喂养，婴儿满6月龄起必须添加辅食，从富含铁的泥糊状食物开始，并坚持母乳喂养到2岁或以上。

“纯母乳喂养到婴儿出生后6个月，这点是我们反复强调的。这一版《指南》用更加坚定的语言表达了母乳喂养婴幼儿的重要性。”杨月欣表示，母乳喂养不但可以降低婴儿感染性疾病及过敏性疾病风险，也有助于降低成年后患慢性病的风险。建议生后1小时内开奶，重视尽早吸吮、提倡回应式喂养、适当补充维生素D，一旦有任何动摇母乳喂养的想法和举动，都必须咨询医生或其他专业人员，由他们帮助作出决定。

图片来源：中国营养学会官网

养生杂谈

中国好邻居，有了新内涵。

得知自己是密接后，没有回家，而是立即向所居住的镇及社区进行报备，主动在车内自我隔离十余小时，直到救护车把自己接走。而他所在小区从封控到解封，仅仅用了14个小时。在北京本轮疫情中，“感染者218”一套无私的操作，既保护了小区居民，又降低了社会传播风险，为疫情防控争取了宝贵时间，被网友称为“中国好邻居”。

无独有偶。“五一”期间，家住北京西城区的刘先生接到外地警方电话，得知一位朋友核酸初筛阳性。在了解自己可能是密接后，刘先生迅速自我隔离在车内，立即拨打110汇报情况，等待专业部门前来处理。不仅如此，他还不忘与接触过的几位朋友联系，送上宽慰的同时嘱咐他们待在原地，立即向有关部门汇报。幸运的是，刘先生和几位朋友的核酸检测结果均呈阴性，风险解除，他的家人和邻居也并未因此受到不必要的影响。

两位“中国好邻居”教科书般的防疫行为如此相似，是巧合吗？刘先生事后说：“我听过‘感染者218’的故事，很佩服他。相信每个人遇到这种情况都会做出类似的选择。”“感染者218”或许不会想到，他的自律善良就像种子，虽无心播种，却很快生根发芽、开花结果。

把不便留给自己，把安全留给他人，两位“好邻居”的行为，不仅是对自己负责，也是对社会负责。其实，做到这些并非易事——突然遭遇疫情，当事人不仅要有冷静的头脑、协助防疫的大局观，还要有保护他人、避免感染他人的责任感和同理心。疫情之下，两位“好邻居”展示了普通民众的善良和担当，也证明了自觉自律，尽义务有担当，愿理解多包容，就能为防疫工作争取主动；而心存侥幸、麻痹大意，就容易出现跑冒滴漏的风险点。

一只木桶能盛多少水，不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块。疫情防控工作同样如此，它需要每一个人的努力。只有大家都像这两位“中国好邻居”一样，树立科学防疫的理念和意识，严格遵守各项防疫规定，将自己这块板子拉到足够长，整个社会才能铸成严密的疫情防控“铁桶墙”，方能有效阻断病毒的传播蔓延。

“无穷的远方，无数的人们，都和我有关。”鲁迅先生多年前写下的这句话，如今让越来越多人有了共鸣。疫情面前，没有人是孤岛，没有人可以独善其身，我们都是命运共同体。只要每个人都遵规守矩、自我约束、担当尽责，以“抗疫有我”的责任心，汇聚同心抗疫的磅礴合力，我们就离战胜疫情更近了一步。



5月4日，在河南省郑州市金水区花园路一小区内，医务人员正在为居民进行核酸采样。朱祥摄（新华社发）

两部门发文完善胰岛素集采和使用配套措施

本报北京电（申奇）为平稳实施胰岛素集采中选结果，促进中选产品及时稳定供应、安全顺畅使用，国家医保局和国家卫健委联合发文明确，预填充、特充、畅充型胰岛素产品在同企业同品种笔芯型胰岛素产品中选价格基础上每支可增加3元。

《关于完善国家组织药品（胰岛素专项）集中带量采购和使用配套措施的通知》明确，胰岛素集采中选产品依托全国统一的医保信息平台药品和医用耗材招采管理子系统，按中选价格在各省级医药集中采购平台挂网。

在支付方面，通知明确，胰岛素集采中选产品以中选挂网价格为支付标准，医保基金按规定比例支付。非中选的胰岛素产品属于医保基金支付范围的，支付标准不超过同类别中选产品最高中选价格或医保谈判价格，患者使用非中选产品，价格超出医保支付标准的部分由患者自付。

为促进医疗机构合理用药，医疗机构要按照已自主填报的品种和需求，确保中选产品进入医院并按约定采购量采购。医师应当依据诊疗规范、药品说明书、用药指南等合理开具处方，医疗机构在保证医疗质量安全的前提下优先使用中选胰岛素产品。

通知明确，要压实中选企业保障供应责任，将不能良好履约的中选企业记录在案，实质性纳入企业供应能力和履约情况评价，按照医药价格和招采信用评价裁量基准，视情节严重程度予以相应处理。

向中国好邻居学什么

话枚