

## 食盐每日摄入量从 < 6g 进一步下降到 < 5g

我国人均吃盐量已达 10g/ 日以上, 与其高度相关的疾病如高血压、脑卒中、胃癌等发生率逐年上升。减盐行动势在必行, 除了烧菜少放盐、味精、酱油等调味品外, 市面上售卖的低钠盐、减盐酱油等或许也能有所帮助, 建议厨房备个限盐勺吧( 营养周期间营养门诊就诊可限量领取限盐勺哦)。

## 奶类摄入量从 300 克提高到 300~500 克

2020 年, 我国年人均奶类消费量为 13 千克, 其中城镇居民 17.3 千克, 相当于每人每天仅摄入 35~47 克。因此, 进一步提高奶类摄入量是很符合基础营养国情的。



奶及奶制品有很多种类, 比如液态奶、酸奶、奶粉、奶酪等, 建议选择低糖无糖低盐奶制品, 普通人无需选择低脂脱脂。像有些纯牛奶, 纯纯的, 配料表、成分表简单干净少添加, 就很好。

## 动物性食物中突出水产、鸡蛋的地位

一提到荤菜、肉类, 很多人脑海中第一反应基本都是猪肉、牛肉等红肉类, 但其实肉类是一大类食物, 而我们提倡的肉类按照推荐顺序分别为: 水产类 > 禽肉类 > 畜肉类。但考虑到水产购买、运输、储存、价格等问题, 每周 2 次只是保守推荐, 若有条件当然也可每周 3、4 次, 蒸煮炖为主, 不生食, 每天 75~150 克( 1~2 个手掌大小)。每天一个鸡蛋不弃蛋黄。

## 一定要吃主食, 特别是全谷类, 薯类也是主食

一个成年人每餐主食 1 ~ 2 碗米饭( 1.5 ~ 3 两) 或 1 ~ 2 个馒头, 但它们属于精白米面, 加工过程中丢失不少营养素, 所以指南特别指出需要增加全谷物摄入, 像燕麦、青稞、玉米、荞麦、糙米、胚芽米等都是。除大豆( 黄豆、黑豆、青豆) 外的杂豆如红豆、绿豆、芸豆等豆类不属于谷物, 但具有同全谷物一样的特点, 也推荐食用。