

少吃食盐、多吃粗粮、足量饮水……时隔6年，中国人的“吃饭指南”终于更新了！近日，中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南（2022）》（以下简称《指南》），新版《指南》突出了规律进餐的重要性，“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议，教您怎么做更科学、怎么吃更健康。



如何吃得更健康？

中国人的吃饭指南上新了

为什么要更新膳食指南？

首先我们要知道，中国居民目前的膳食模式存在的问题。中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣教授介绍，根据中国疾控中心营养与健康所和中国营养学会共同研究的监测数据，中国人的膳食结构发生了巨大的变化——

1982年的时候，蛋白质营养不良还非常多，微量营养素缺乏也非常普遍，到了现在，我们能量和蛋白质缺乏相对要少得多，儿童生长迟缓率从原来比较高的10%发生率降到了现在2%以下；但与此同时，据最新的2018年数据，国民超重肥胖率已经达到50.7%，高血压患病率18岁以上成年人已经达到27.5%，糖尿病患病率达到11.9%。

“这些都不是遗传问题，因为这本不是中国人容易得的疾病，关键就是我们的生活方式发生了改变，所以我们针对疾病谱的变化针对性地提出膳食指南的改变。”杨月欣说。

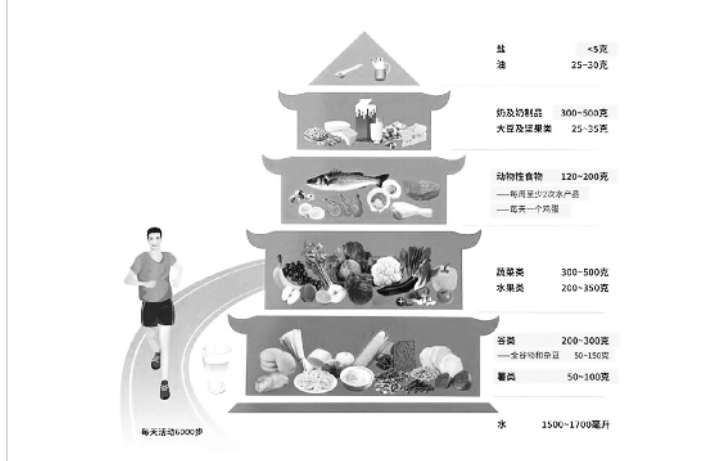
首次提出“东方膳食模式”

2019年柳叶刀曾经对195个国家的膳食和疾病状况进行了比较，中国的膳食习惯被认为盐摄入太多，精致谷物太多，膳食方面表现不太好。但国外饮食榜每年推荐的健康膳食模式如地中海饮食、DASH饮食等，对中国居民来说实操性较低，为此，2022版膳食指南首次提出“东方膳食模式”。

杨月欣介绍，在中国疾病预防控制中心的营养调查和慢性病的调查中发现，以江浙沪为代表的江南地区和广东、福建等沿海地区的饮食模式，被认为是较为健康的饮食模式代表。“其主要特点是清淡少盐、食物多样、谷物为主，蔬菜水果豆制品丰富，经常吃鱼虾等水产品及奶类，并且拥有较高的身体活动水平。这样的模式避免了营养素的缺乏和肥胖的发生，以及相关慢性病的发生，提高了预期寿命。”

中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任常翠青则表示：“对于国人来讲，原本是以植物性食物为主的传统膳食结构，从上世纪90年代开始慢慢西化，逐渐转变为动物性食品摄入比较多，而我们基于目前的食物与健康的研究证据，还是提倡回归植物性食物为主的一个膳食模式。”

中国居民平衡膳食宝塔（2022）



新版指南更新了哪些营养建议？

两条膳食准则需谨记

《指南》在上一版六条核心推荐的基础上，新增“规律进餐，足量饮水”“会烹会选，会看标签”两条膳食准则。为什么要新增这两条准则呢？

近20年来的数据显示，我国居民每日三餐规律的人群比例有所下降，农村居民不吃早餐比例显著增加，零食消费呈大幅增加趋势，这些进餐不规律的行为可能增加超重肥胖、糖尿病的发生风险。另外，居民在外就餐比例明显增加，经常在外就餐易导致能量、油、盐等摄入超标，增加超重、肥胖的发生风险。《指南》提出，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。两餐间隔时间以4-6小时为宜，早餐用餐时间为15-20分钟，午、晚餐用餐时间为20-30分钟。另外除食物外，水也是膳食重要组成部分，但很容易被忽略。我国饮水量不足的现象较普遍，2/3居民饮水不足。而饮水过少会降低认知能力和体能、增加泌尿系统疾病患病风险。但同时含糖饮料消费量呈上升趋势，过多摄入会增加龋齿、超重肥胖、糖尿病、血脂异常的发生风险。这就提示我们应该格外注意“规律进餐，足量饮水”。推荐成年人每日饮水7-8杯，多喝白水和茶水。

《指南》将“会看标签”单独列出，作为其中一条准则重点推荐。只有学会通过比较食品营养标签，才能选购较健康的包装食品。营养成分表里，可以明确

比如燕麦、糙米、玉米等。这是因为，过去一段时间里人们热衷食用的精白米、精白面，在加工过程中，丢失了大量的膳食纤维和B族维生素，而这部分营养成分恰恰是对人体有益的。所以，在日常饮食中，我们需要提高全谷物的摄入比例，适当增加有益的膳食纤维和B族维生素等成分。

每天吃盐大约啤酒瓶盖一平盖

《指南》中盐的摄入量由原来的成人一天不超过6克改为不超过5克，这也是世卫组织的推荐用量。在我国，无论是儿童还是成人，高盐饮食都非常普遍。有调查数据显示，我国成年人人均食盐摄入量为11克/天，超过世界卫生组织建议的每天不超过5克的两倍之多。我国居民80%以上的食盐摄入来自日常烹饪中添加的盐和含盐调味品，随着生活节奏加快，居民从在外就餐和预包装食品中摄入的食盐也在快速增长。研究发现，我国超市里出售的各种酱料（例如酱油、豆瓣酱和辣椒酱等）和加工类食品（例如烧烤鸡肉类、冷藏鱼类等加工鱼类肉类制品）很多都是含盐大户。

啤酒瓶盖一平盖盐的重量是4克左右，每天摄入盐大约啤酒瓶盖一平盖，或者家中也可以准备量勺控盐。生活中要选择购买低盐食品，少选腌制、酱制的高盐食品。烹饪时尽可能选择蒸煮、凉拌等方式，家庭烹饪尽量少放盐和其他高盐调味品，可用葱、姜、蒜、花椒、香菜等天然食材提味提鲜。在外就餐或点外卖，主动要求少放盐。（午综）

·广告·

以案释法

快递员驾车蹭伤路人，谁担责？

沈某系某快递公司的员工。某日，沈某驾驶机动车在送快递的过程中不慎蹭到人行道上行走的周某，致其受伤。周某住院治疗花去医药费数万元。交警认定沈某全责。周某想找沈某赔偿其医药费，但沈某一直联系不上，周某该怎么办？

案例点评：

用人单位的工作人员因执行工作任务造成他人损害的，由用

人单位承担侵权责任。用人单位承担侵权责任后，可以向有故意或者重大过失的工作人员追偿。本案中，沈某系某快递公司的员工，在送快递（执行工作任务）过程中造成周某受伤，依法应由某快递公司（即用人单位）承担侵权损害赔偿责任。因此，周某可以要求快递公司赔偿。快递公司赔偿后，若沈某在工作中存在故意或者重大过失，快递公司可以向沈某追偿。（房司司）

【健康红绿灯】

绿灯

火龙果润肠通便



火龙果的果肉中有很多黑色籽粒，这些水果籽大多是纤维类，不能被肠道消化吸收，同时会刺激肠道蠕动，促进肠道内容物更快排出体外。所以，因日常膳食纤维不足而受便秘困扰的人，很适合吃火龙果。易腹泻人士则少吃为宜。

购物袋也要生熟分开



使用购物袋装生肉或蔬果时，会有很多细菌留存在上面，有部分是可致病的，如李斯特菌、沙门氏菌等。若将生食和熟食放入一处，细菌可能随着受污染的袋子传播到熟食上。购买食物时，建议准备至少两个购物袋，将熟食与生食分开，特别是生的肉类、家禽及海产等。

红灯

肠胃差的人吃紫薯要适量



从营养角度来说，紫薯的钾含量比红薯高，是红薯的1.1倍，对有控血压需求的人比较友好。它所含的花青素对心血管、视力等有一定保护作用，但紫薯质地较为紧密，其中所含的多酚类物质有延缓消化的作用。因此胃酸过少、胃动力不足的人不要一下吃很多，可能引起腹胀不适。

洗衣凝珠不适合手洗



洗衣凝珠最突出的特点是“高倍浓缩”，因为浓度高，产生的泡沫也多，洗衣机的快洗模式很可能无法彻底洗净，容易有残留。也不适合手洗，容易伤手，且用量不能灵活调整。如果习惯手洗，或者每次只洗1-2件衣物，还是洗衣液或者洗衣粉更合适。