



食养指南汇编

Compilation of Dietary Guidelines

安徽省卫生健康委员会

目 录

第一章 《中国居民膳食指南(2022)》核心信息.....	1
一、平衡膳食宝塔.....	1
二、平衡膳食餐盘.....	7
三、一般人群平衡膳食准则八条.....	8
第二章 《成人高脂血症食养指南(2023年版)》	12
一、前言	12
二、疾病特点与分型	13
(一)高脂血症定义与分类	13
(二)中医对高脂血症的认识及分型	14
三、食养原则和建议	15
(一)吃动平衡， 保持健康体重	15
(二)调控脂肪， 少油烹饪	16
(三)食物多样， 蛋白质和膳食纤维摄入充足	17
(四)少盐控糖， 戒烟限酒	18
(五)因人制宜， 辨证施膳	18
(六)因时制宜， 分季调理	19
(七)因地制宜， 合理搭配	20
(八)会看慧选， 科学食养， 适量食用食药物质	21
第三章 《成人高血压食养指南(2023年版)》	23
一、前言	23
二、疾病特点与分型	24
(一)高血压定义与分类	24
(二)中医对高血压的认识及分型	25

三、 食养原则和建议	26
(一) 减钠增钾, 饮食清淡	26
(二) 合理膳食, 科学食养	27
(三) 吃动平衡, 健康体重	28
(四) 戒烟限酒, 心理平衡	29
(五) 监测血压, 自我管理	30
第四章 《成人糖尿病食养指南 (2023 年版)》	31
一、 前言	31
二、 疾病特点与分型	32
(一) 糖尿病定义与分类	32
(二) 中医对糖尿病的认识及分型	33
三、 食养原则和建议	33
(一) 食物多样, 养成和建立合理膳食习惯	34
(二) 能量适宜, 控制超重肥胖和预防消瘦	35
(三) 主食定量, 优选全谷物和低血糖生成指数食物	36
(四) 积极运动, 改善体质和胰岛素敏感性	38
(五) 清淡饮食, 限制饮酒, 预防和延缓并发症	39
(六) 食养有道, 合理选择应用食药物质	40
(七) 规律进餐, 合理加餐, 促进餐后血糖稳定	40
(八) 自我管理, 定期营养咨询, 提高血糖控制能力	41
第五章 《中国学龄儿童食养指南 (2022)》 核心信息	43
一、 学龄儿童膳食准则五条	43
二、 学龄儿童平衡膳食宝塔	45
(一) 6-10 岁儿童平衡膳食宝塔	46
(二) 11-13 岁儿童平衡膳食宝塔	48

(三) 14-17 岁儿童平衡膳食宝塔	49
第六章 《儿童青少年生长迟缓食养指南 (2023 年版)》	51
一、前言	51
二、疾病特点与分型	52
(一) 生长迟缓定义与判定	52
(二) 中医对生长迟缓的认识及分型	52
三、食养原则和建议	54
(一) 食物多样， 满足生长发育需要	55
(二) 因人因地因时食养， 调理脾胃	56
(三) 合理烹调， 培养健康饮食行为	56
(四) 开展营养教育， 营造健康食物环境	57
(五) 保持适宜的身体活动， 关注睡眠和心理健康	58
(六) 定期监测体格发育， 强化膳食评估和指导	59
第七章 《学校食品安全与营养健康管理规定》	61
参考文献	84