

钟中等强度的运动，如骑车、跑步、庭院或农田的劳动等。一般而言，低身体活动水平的能量消耗通常占总能量消耗的 1/3 左右，而高身体活动水平者可高达 1/2。加强和保持能量平衡，需要通过不断摸索，关注体重变化，找到食物摄入量和运动消耗量之间的平衡点。

二、平衡膳食餐盘

中国居民平衡膳食餐盘（Food Guide Plate）是按照平衡膳食原则，描述了一个人一餐中膳食的食物组成和大致比例。餐盘更加直观，一餐膳食的食物组合搭配轮廓清晰明了。



餐盘分成 4 部分，分别是谷薯类、动物性食物和富含蛋白质的大豆及其制品、蔬菜和水果，餐盘旁的一杯牛奶提示其重要性。此餐盘适用于 2 岁以上人群，是一餐中食物基本构成的描述。

与膳食平衡宝塔相比，平衡膳食餐盘更加简明，给大家一个框架性认识，用传统文化中的基本符号，表达阴阳形态和万物演变过程中的最基本平衡，一方面更容易记忆和理解，另一方面也预示着一生中天天饮食，错综交变，此消彼长，相辅相成的健康生成自然之理。2岁以上人群都可参照此结构计划膳食，即便是对素食者而言，也很容易将肉类替换为豆类，以获得充足的蛋白质。

三、一般人群膳食八条准则与核心推荐

《中国居民膳食指南（2022）》中提炼出了平衡膳食八准则：一、食物多样，合理搭配；二、吃动平衡，健康体重；三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；五、少盐少油，控糖限酒；六、规律进餐，足量饮水；七、会烹会选，会看标签；八、公筷分餐，杜绝浪费。

准则一 食物多样，合理搭配

核心推荐：

- 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。

准则二 吃动平衡，健康体重

核心推荐：

- 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天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐：

- 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。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐：

- 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。

准则五 少盐少油，控糖限酒

核心推荐：

- 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。

准则六 规律进餐，足量饮水

核心推荐：

- 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 1 700ml，成年女性每天喝水 1 500ml。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选，会看标签

核心推荐：

- 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。

准则八 公筷分餐，杜绝浪费

核心推荐：

- 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。



第二章 《成人高脂血症食养指南(2023年版)》

一、前言

血脂是血清胆固醇、甘油三酯和类脂(如磷脂)等物质的总称,与临床密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。近30年来,我国高脂血症患病率明显增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%,造成严重的疾病负担。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素,长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化,增加心血管疾病的发病率和死亡率。

高脂血症危险因素多与不合理膳食相关,如过量的饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。健康生活方式干预是全球公认的高脂血症防治策略。膳食营养通过调节血脂、血压或血糖水平等危险因素,影响动脉粥样硬化的发生,从而在预防高脂血症引起的心血管疾病中发挥重要作用。以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施治理论基础上的非药物调养方法,强调根据体质、病因、证候给予不同食养方案,在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。针对不同体质高脂血症人群,选取不同特性的食物或食药物质食用,可有效改善患者血脂水平。

为辅助预防和控制我国人群高脂血症的发生发展,改善高脂血症人群日常膳食,提高居民营养健康水平,发展传统食养服务,根据《健

康中国行动(2019—2030年)》和《国民营养计划(2017—2030年)》相关要求,制定本指南。本指南以食养为基础,依据现代营养学理论和相关证据,以及我国传统中医的理念和调养方案,提出具有多学科优势互补的成人高脂血症人群食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者(包括营养指导人员),为高脂血症辅助预防与改善提供食养指导。有其他合并症的高脂血症人群,可参考(但不拘泥于)本指南制定食养方案,同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下,根据患者具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

(一)高脂血症定义与分类。

血脂异常,俗称高脂血症,通常指血清中总胆固醇和(或)甘油三酯水平升高。实际上,血脂异常也包括低高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。根据空腹静脉血清检测指标将血脂异常分为4种,分别为:高胆固醇血症(总胆固醇, $TC \geq 5.2\text{mmol/L}$)、高甘油三酯血症(甘油三酯, $TG \geq 1.7\text{mmol/L}$)、高低密度脂蛋白胆固醇血症(低密度脂蛋白胆固醇, $LDL-C \geq 3.4\text{mmol/L}$)、低高密度脂蛋白胆固醇血症(高密度脂蛋白胆固醇, $HDL-C < 1.0\text{mmol/L}$),当上述血脂指标一项及以上异常则可诊断为血脂异常。从临床实用角度将血脂异常分为:高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症,以及低高密度脂蛋白胆固醇血症,详见附录。

(二) 中医对高脂血症的认识及分型。

中医对高脂血症的诊治具有自身的特点，将其纳入“血瘀”“痰湿”“脂膏”等范畴，病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚味、情志失调、过逸少劳等，造成肝、脾、肾三脏功能失调，体内液体代谢失常，形成瘀血、湿浊、痰凝等病理产物，最终致病。该病属于本虚标实之证，以痰瘀为标，正虚为本，常见辨证分型及临床表现如下。

痰浊内阻型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸闷气短，大便黏或不成形，舌体胖大，舌苔粘腻，脉滑。

痰瘀互结型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，大便黏腻，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑，脉滑或涩。

气滞血瘀型：胸部或胁部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑，脉细涩。

气虚血瘀型：气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或胁部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点，脉涩。

肝肾阴虚型：头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，舌苔少，脉细数。

脾虚湿盛型：身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻，脉细弱或濡缓。