

奶类及其制品

每天饮奶300克或相当量的奶制品，
约1盒牛奶的量。



奶是膳食钙质的良好来源，改善肠道健康、增强机体免疫力；
高血脂和超重肥胖者选择低脂奶、脱脂奶；**注意不要空腹饮奶。**

食物 大类五 多样化组合促健康

谷薯类 每天200~300克，注意粗细搭配，
约2-3个拳头的量。



鱼、禽、肉、蛋等动物性食物

每天120~200克；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品、深加工的肉制品，吃鸡蛋不弃蛋黄。



约2个手掌的量

蔬菜水果

蔬菜300~500克、水果200~350克，
蔬菜和水果不能相互替换
果汁不能代替水果。

蔬菜水果一起
约5个拳头的量



大豆及坚果类

大豆或相当量的豆制品每天15~25克，
坚果每天10克左右，**首选原味坚果。**

豆类可以增加优质蛋白质的摄入，防止
过多消费肉类带来的不利影响，降低绝
经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险
适量摄入坚果有助于降低血脂水平。



约一手捧起的量



扫码关注了解更多权威健康科普知识



健康湖北



湖北疾控



提素养促健康
健康进万家

关注健康饮食 改善膳食结构

湖北省疾病预防控制中心
湖北省健康促进与控制吸烟学会 编制
湖北省预防医学会健康教育专委会

饮食要清淡

吃盐多的**危害**：增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险。

吃油多的**风险**：导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险

吃糖多的**危害**：增加患龋齿、超重肥胖的风险。

“三少”饮食更健康

少盐：每天不超过5克（包括酱油、酱、蚝油、味精等调味品和食物本身所含的盐量），减少腌菜、酱菜、腐乳、咸蛋、酱肉等高盐食品的摄入。



5克盐的份量略少于一个啤酒瓶盖

少油：每天25~30克，多种植物油交替使用；烹调方式建议多用蒸、煮、炒，少用煎、炸。

25~30克油约为2-3瓷勺



少糖：每天25克以下，不喝或少喝含糖饮料，少吃糕点、糖果等；减少烹调用糖。

足量饮水

不喝或少喝含糖饮料

温和气候条件下，低身体活动水平的成年男性每日饮水量为1700毫升，女性为1500毫升；从事高温或重体力活动者，应适当增加饮水量。

相当于3-4瓶500ml瓶装饮用水



饮水最好选择白水或茶水，不要等口渴了再喝水。不喝或少喝含糖饮料；不大量饮用浓茶和咖啡，12岁及以下儿童不建议饮用含咖啡因的饮品。

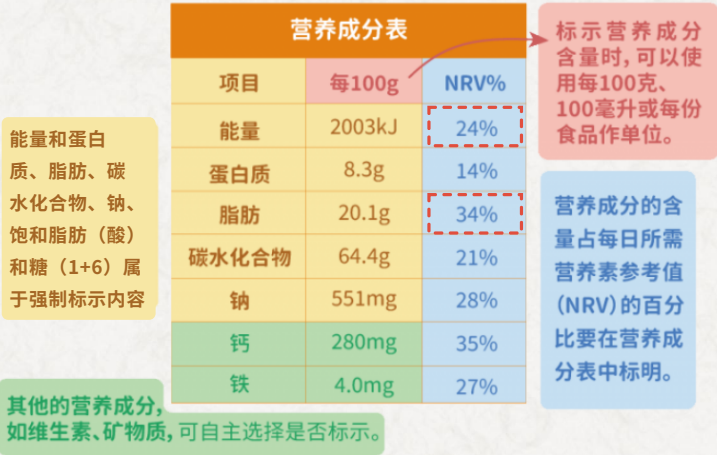
阅读·营养标签 合理选择包装食品



营养声称包括含量声称和比较声称。

含量声称：如高钙、低脂、无糖等；

比较声称：增加了膳食纤维，或减少了盐用量等与同类食品相比的优势特点。



营养成分表是标示食品中能量和营养成分的名称、含量及其占营养素参考值（NRV）百分比的规范性表格。能量及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、糖和饱和脂肪（酸）六种核心营养素是强制标示的内容。

上图中，每100克某种食物含有的能量和脂肪的NRV%分别为24%和34%。

说明吃100克这种食物就等于摄入了一个人一天所需要能量的24%，所需脂肪的34%。

