



2019全营养周



合理膳食 天天蔬果 健康你我

2019.5.7





全民营养周的来历、目的

2012
年



2016
年





2014
年

2017
年



中央政府门户网站 www.gov.cn 2014年02月10日 09时59分 来源：国务院办公厅

【字体：大 中 小】 打印本页 关闭窗口

国务院办公厅关于印发中国食物与营养发展纲要（2014—2020年）的通知

国办发〔2014〕3号

各省、自治区、直辖市人民政府，国务院各部委、各直属机构：
《中国食物与营养发展纲要（2014—2020年）》已经国务院同意，现印发给你们，请认真贯彻执行。

国务院办公厅
2014年 月 28 日
微信号: wnutrition

(此件公开发布)



国务院办公厅印发 《国民营养计划(2017—2030年)》

(以下简称《计划》)

《计划》部署了
七项实施策略
保障工作目标实现





从2015年5月17日第一个“全民营养周”开始
至今，已经是第5个“全民营养周”
今年的“全民营养周”2019年5月12日~18日



合理膳食
天天蔬果 健康你我
2019全民营养周





全民营养周目的和宗旨

通过以科学界为主导，全社会、多渠道、集中力量、传播核心营养知识和实践，使民众了解食物、提高健康素养、建立营养新生活，让营养意识和健康行为代代传递，提升国民素质，实现中国“营养梦 健康梦”。

有组织、有主题、有规模、有教育意义的统一行动。





全民营养周logo释义

“众”：全民、人人参与、节节高之意。
携手向前、面向健康未来。

蓝色、绿色：青出于蓝，健康来自营养。

格子：时间概念，表现了营养周的时间性与持久性。



国民营养关系全民健康，需要人人参与，才能不断提高。全国人民携手向前、面向健康未来。





National Nutrition Week 2019全民营养周

全民营养 全面小康
健康中国 营养先行

www.cnsoc.org



National Nutrition Week 2019全民营养周

全民营养 全面小康
健康中国 营养先行

www.cnsoc.org



合理膳食，天天蔬果，健康你我

“2019全民营养周”
妇幼营养健康宣教活动



蔬菜
400-500g



水果
200-400g

www.mcnutri.cn
中国营养学会妇幼营养分会

吃动哺要平衡 月子蔬果不能少



MCNC-CNS
中国营养学会
妇幼营养分会



我们应该怎么吃？

合理膳食



按照居民膳食指南吃

以科学证据为基础，从维护健康的角度，为居民提供食物营养和身体活动的指导，所述内容是从理论研究到生活实践的科学共识

中国居民膳食指南 (2016)

中国居民膳食宝塔 (2016)





每天活动6000步



盐 <6克
油 25~30克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克
水产品 40~75克
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克
全谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升





居民膳食指南核心推荐

- 1、食物多样，谷类为主。
- 2、吃动平衡，健康体重。
- 3、多吃蔬菜、奶类、大豆。
- 4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 5、少盐、少油控糖限酒
- 6、杜绝浪费、新兴时尚



中国老年人膳食指南关键推荐





中国老年人膳食指南关键推荐 之实践应用

- 1、吃足够的食物：每天12种以上食物，三餐，细软，细嚼慢咽。
- 2、足够鱼、禽、蛋、肉、奶，合理利用强化食品。
- 3、预防老人贫血、骨质疏松、延缓老年肌肉衰减、改善便秘。
- 4、保持适宜体重，积极户外活动，积极交往、愉悦生活。
- 5、足量饮水。





蔬菜和水果

蔬菜和水果对维护生命，促进健康具有举足轻重的作用。蔬菜水果的摄入不足，是世界各国居民死亡前十大高危因素之一。

WHO统计显示，2017年，全球390万例死亡与蔬菜水果摄入不足有关。多摄入蔬菜可降低食管癌和结肠癌的发病风险。





营养成分



蔬菜： β -胡萝卜素、维生素C、膳食纤维、钙、钾、镁、植物化学物。能量低 $<30\text{kcal}/100\text{g}$

新鲜水果： 维生素C、 β -胡萝卜素、钾、镁、膳食纤维、植物化学物、碳水化合物、各种有机酸。水分85%~90%。



叶菜类：白菜、菠菜、韭菜、苋菜等

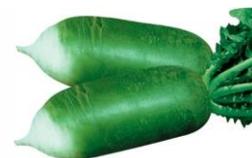


瓜茄类：冬瓜、黄瓜、茄子、番茄、辣椒等



蔬菜按结构和可食部分分为

根茎类：萝卜、胡萝卜、荸荠、藕、山药、葱、蒜、竹笋等



菌藻类：蘑菇、香菇、银耳、木耳、海带、紫菜等



鲜豆类：毛豆、豇豆、四季豆、扁豆、豌豆等



蔬菜的选择和烹饪

新鲜深色蔬菜占二分之一

保证最佳营养价值

菌藻类合理利用



先洗后切

洗好蔬菜及时烹调

烹调快炒最好

有成分具有保健作用：
调节免疫力、抗肿瘤、
降血脂等



膳食纤维

最高的十种蔬菜

膳食纤维是植物的一部分并不被人体消化的一大类糖类物质，对人体有显著的健康益处。自然界中大约有千种以上的膳食纤维。

膳食纤维主要有以下六大作用。

第一、肠道健康的作用。膳食纤维可以缓解便秘、促进益生菌生长，同时对于肠道屏障功能和免疫性非常重要。

第二、血糖调节和 2 型糖尿病预防的作用。

第三、饱腹感和体重调节的作用。

第四、预防脂代谢紊乱。

第五、影响矿物质的吸收。

第六、预防某些癌症的作用，例如结肠癌。

中国营养学会推荐，成年人每日膳食纤维摄入量为 25 克。

| 单项排名 | 食物名称 | 膳食纤维 (克 /100 克) |
|------|-----------|-----------------|
| 1 | 鱼腥草 (根) | 11.8 |
| 2 | 金针菜 [黄花菜] | 7.7 |
| 3 | 黄秋葵 | 4.4 |
| 4 | 毛豆 | 4.0 |
| 5 | 牛肝菌 | 3.9 |
| 6 | 彩椒 | 3.3 |
| 7 | 香菇 | 3.3 |
| 8 | 豌豆 | 3.0 |
| 9 | 春笋 | 2.8 |
| 10 | 南瓜 (栗面) | 2.7 |

备注：所有蔬菜均为新鲜蔬菜，不是干品。



维生素C

含量最高的十种蔬菜

维生素 C 主要有四大功能。

第一、参与体内多种重要物质代谢。比如维生素 C 参与胶原蛋白合成，参与并促进胆固醇转化为胆汁酸的羟化过程等。

第二、抗氧化作用，主要表现在

- 1、促进铁的吸收，辅助治疗缺铁性贫血；
- 2、防治巨幼红细胞性贫血；
- 3、预防动脉粥样硬化发生；
- 4、防止和延缓维生素 A、维生素 E 的氧化；
- 5、能与维生素 E 及 β -胡萝卜素联合作用，提高机体红细胞的抗氧化能力，保护红细胞，减少溶血的发生。

第三、提高机体免疫力。

第四、解毒作用。

中国营养学会推荐，成年人每日应该摄入维生素 C 100 毫克，不能超过 2000 毫克。

| 单项排名 | 食物名称 | VC (毫克/100克) |
|------|----------|--------------|
| 1 | 柿子椒 | 130 |
| 2 | 芥蓝 | 76 |
| 3 | 豌豆苗 | 67 |
| 4 | 油菜薹 | 65 |
| 5 | 辣椒(青,尖) | 62 |
| 6 | 菜花[花椰菜] | 61 |
| 7 | 红薯叶 | 56 |
| 8 | 苦瓜[凉瓜] | 56 |
| 9 | 西兰花[绿菜花] | 51 |
| 10 | 萝卜缨(小萝卜) | 51 |

含胡萝卜素最多的十种蔬菜

| 单项排名 | 食物名称 | 胡萝卜素 (微克 /100 克) |
|------|-----------|------------------|
| 1 | 红薯叶 | 5968 |
| 2 | 胡萝卜 (红) | 4130 |
| 3 | 芹菜叶 | 2930 |
| 4 | 菠菜 | 2920 |
| 5 | 豌豆尖 | 2710 |
| 6 | 茴香 [小茴香] | 2410 |
| 7 | 绿苋菜 | 2110 |
| 8 | 金针菜 [黄花菜] | 1840 |
| 9 | 生菜 | 1790 |
| 10 | 小白菜 | 1680 |

胡萝卜素是一个大家族，其中最著名的是 β -胡萝卜素。它最早被发现和认识，维生素 A 还原活性最强，在人体内含量最高，在食物中分布最广，含量最丰富。

胡萝卜素对人体的功能，主要通过维生素 A 来体现。

第一、视觉功能，维持良好的暗光视觉。

第二、维持皮肤黏膜完整性，包括眼睛结膜、角膜、皮肤毛囊、皮脂腺、汗腺、舌味蕾、呼吸道和肠黏膜、泌尿和生殖黏膜等。

第三、维持和促进免疫功能。

第四、促进生长发育和维持生殖功能。





| 单项排名 | 食物名称 | 钾 (毫克 /100 克) |
|------|----------|---------------|
| 1 | 蛇豆 (大豆角) | 763 |
| 2 | 榛蘑 (水发) | 732 |
| 3 | 慈菇 | 707 |
| 4 | 百合 | 510 |
| 5 | 鱼腥草 | 494 |
| 6 | 毛豆 | 478 |
| 7 | 竹笋 | 389 |
| 8 | 红心萝卜 | 385 |
| 9 | 红苋菜 | 340 |
| 10 | 豌豆 | 332 |

钾是一个重要的必需矿物质。人体的钾主要来自食物。

钾主要有四大生理功能。

第一、参与糖和蛋白质代谢。

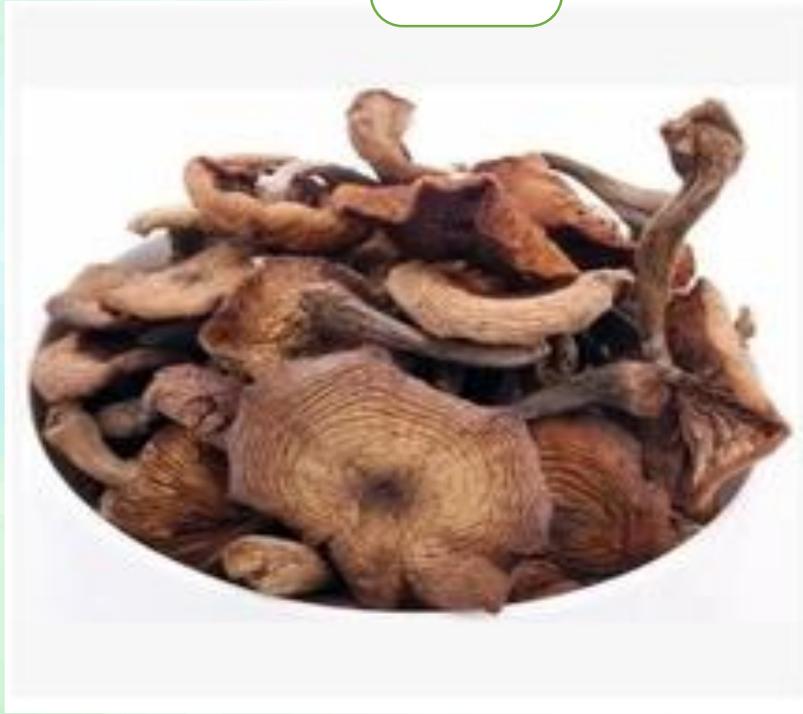
第二、维持细胞正常的渗透压和酸碱平衡。

第三、维持神经肌肉的应激性。

第四、维持心肌的正常功能。

中国营养学会推荐，成年人每日应该摄入钾 2000 毫克。

榛蘑



慈姑



鱼腥草



新鲜 水果

鲜果：苹果 梨、桃、李、杏、
葡萄、菠萝、
荔枝、柚、香蕉、枣

野果：沙棘、猕猴桃、刺梨



维生素C含量最高的水果

| 单项排名 | 食物名称 | VC (毫克 /100 克) |
|------|---------------|----------------|
| 1 | 刺梨 | 2585 |
| 2 | 酸枣 | 900 |
| 3 | 冬枣 | 243 |
| 4 | 沙棘 | 204 |
| 5 | 中华猕猴桃 [毛叶猕猴桃] | 62 |
| 6 | 红果 [山里红, 大山楂] | 53 |
| 7 | 草莓 | 47 |
| 8 | 木瓜 [番木瓜] | 43 |
| 9 | 桂圆 | 43 |
| 10 | 荔枝 | 41 |

含胡萝卜素最多的十种水果

| 单项排名 | 食物名称 | 胡萝卜素 (微克 /100 克) |
|------|------------|------------------|
| 1 | 沙棘 | 3840 |
| 2 | 小叶桔 | 2460 |
| 3 | 哈密瓜 | 920 |
| 4 | 芒果 | 897 |
| 5 | 木瓜 [番木瓜] | 870 |
| 6 | 海棠果 | 710 |
| 7 | 杏 | 450 |
| 8 | 西瓜 | 450 |
| 9 | 枣 | 240 |
| 10 | 樱桃 | 210 |

膳食纤维含量最高的十种水果

| 单项排名 | 食物名称 | 膳食纤维 (克/100克) |
|------|----------|---------------|
| 1 | 酸枣 | 10.6 |
| 2 | 梨 (库尔勒梨) | 6.7 |
| 3 | 红玉苹果 | 4.7 |
| 4 | 椰子肉 | 4.7 |
| 5 | 桑葚 | 4.1 |
| 6 | 橄榄 (白榄) | 4.0 |
| 7 | 冬枣 | 3.8 |
| 8 | 人参果 | 3.5 |
| 9 | 芭蕉 | 3.1 |
| 10 | 大山楂 | 3.1 |

备注：所有水果均为新鲜水果，不是干品。



钾含量最高的水果

| 单项排名 | 食物名称 | 钾 (毫克 / 100 克) |
|------|-----------------|----------------|
| 1 | 牛油果 (鳄梨) | 599 |
| 2 | 椰子 | 475 |
| 3 | 枣 | 375 |
| 4 | 沙棘 | 359 |
| 5 | 芭蕉 | 330 |
| 6 | 菠萝蜜 | 330 |
| 7 | 红果 [山里红, 大山楂] | 299 |
| 8 | 海棠果 | 263 |
| 9 | 榴莲 | 261 |
| 10 | 香蕉 | 256 |

常见水果含糖量

| | 水果名称 | 含糖量 (g/100g) |
|----------|----------------------------------|--------------|
| 含糖量低的水果 | 西红柿、菜瓜、黄瓜（水果代用品）山楂、柠檬 | <5 |
| 含糖量较低的水果 | 杨梅、香瓜、杨桃、乌梅、番石榴、猕猴桃、柚子、草莓、火龙果、苹果 | 5~10 |
| 含糖量中等的水果 | 蜜桔、葡萄、山竹、梨、橙、樱桃 | 10~15 |
| 含糖量高的水果 | 柿子、荔枝、龙眼、甘蔗、水蜜桃、所有的果干果脯 | >15 |



常见水果血糖生成指数GI

| 水果名称 | GI |
|-------------|----|
| 樱桃 | 22 |
| 李子 | 24 |
| 柚 | 25 |
| 桃，生 | 28 |
| 香蕉/生 | 30 |
| 杏干 | 31 |
| 苹果 | 36 |
| 梨 | 36 |
| 枣 | 42 |
| 葡萄 | 43 |
| 柑（橘子） | 43 |
| 猕猴桃 | 52 |
| 香蕉 | 52 |
| 芭蕉/甘蕉、板蕉 | 53 |
| 芒果 | 55 |
| 葡萄/淡黄色，小，无核 | 56 |
| 葡萄干 | 64 |
| 菠萝 | 66 |
| 哈密瓜 | 70 |
| 西瓜 | 72 |



水果蔬菜不能互换

尽管蔬菜水果有很多的相似之处，但是，他们营养价值的优势还是不同。

深色蔬菜，其含的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物质都高于水果，因此，水果不能代替蔬菜。

水果，碳水化合物、有机酸、芳香物质比蔬菜多，营养成分不受烹调限制。

了解蔬菜水果的重量

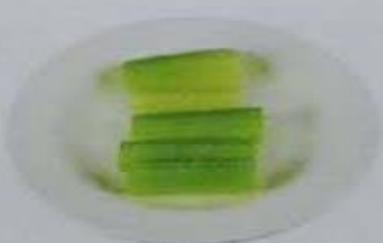
蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分

餐餐有蔬菜 300--500g，深色蔬菜应占1/2。

65~岁， 300--450g

天天吃水果 200--350g新鲜水果

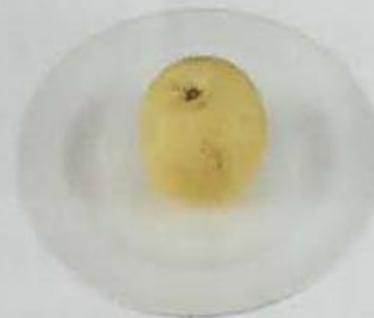
65~岁， 200--300g

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| |  <p>100g 菠菜</p> |  <p>100g 菠菜</p> |  <p>100g 菠菜 (熟)</p> |
| 蔬菜 100g/份 |  <p>100g 油菜 2 颗 (手长)</p> |  <p>100g 油菜 5 颗 (手中指长)</p> |  <p>100g 油菜 (熟)</p> |
| |  <p>100g 芹菜</p> |  <p>100g 芹菜</p> |  <p>100g 芹菜</p> |

水果
100g/份



1份, 130g 生重
(100g 可食部)



2份, 260g 生重
(200g 可食部)



1份, 135g 生重
(100g 可食部)



2份, 270g 生重
(200g 可食部)



蔬菜水果对健康的作用



National Nutrition Week 2019全营养周

全营养 全面小康
健康中国 营养先行

www.cnsoc.org





蔬菜、水果对降低心血管疾病的发病风险、
对预防食管癌等消化道癌有好的作用。



增加绿色叶菜摄入量可降低2型糖尿病风险。



生命在于运动



每周至少 **5** 天进行
中等强度身体活动
累计 **150min** 以上



每天行走
6000 步以上



减少久坐时间
每小时动一动



感谢聆听



感谢包头医学院
老干部处

