

新版《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》出炉 肥胖和饮食相关慢性病问题突出

医师报讯（融媒体记者 李晔）自古民以食为天，华夏大地物产丰富，中华儿女爱吃会吃，变着花样吃，终使中国美食闻名世界，堪称一绝。可是，我们是真的“会”吃吗？吃的对不对？我们的饮食对健康产生了哪些影响？其中的奥秘还得由中国营养学会的专家们来揭晓。

2月25日，中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》（以下简称“报告”）发布。中国营养学会杨月欣理事长指出，国务院发布的《健康中国行动(2019-2030年)》将“合理膳食行动”列为重大行动之一。《国民营养计划》中明确提出“定期修订和发布居民膳食指南”。本《报告》则为修订《中国居民膳食指南》提供了重要的科学依据。

我国居民营养状况和体格明显改善

第一，膳食质量普遍提高 报告指出，我国蔬菜供应品丰富，季节性差异明显缩小，居民蔬菜摄入量稳定在人均270g/d左右，与其他国家相比处于较好水平。居民优质蛋白摄入量增加，特别是农村居民的膳食结构得到较大改善，1992-2015年，农村居民碳水化合物供能比

由70.1%降至55.3%，动物性食物来源蛋白质由12.4%升至31.4%，城乡差距逐渐缩小（图1）。

第二，不同年龄段居民身高增加显著 身高是感应长期膳食营养质量的指标，也是整体国民体质提升的重要表现。报告显示，近30年来，我国儿童青少年生长发育水平持续改善，6~17岁男、女孩各年龄组升高平均每10年增加3cm，农村儿

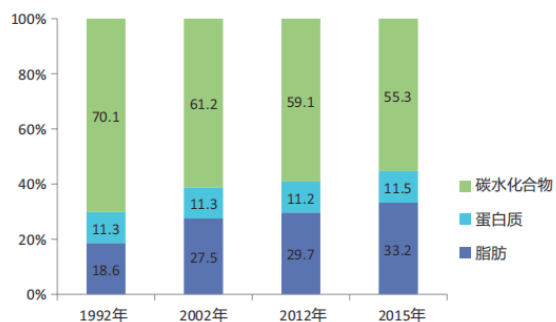


图1 1992-2015年农村居民宏量营养素供能比变化趋势

中国居民膳食指南科学研究报告

2021

核心提示

- ☆我国居民蔬菜摄入量较好，城乡居民动物性来源蛋白质比例增至35.2%；
- ☆我国儿童青少年生长发育水平持续改善，6~17岁男、女孩各年龄组升高平均每10年增加3cm；
- ☆我国5岁以下生长迟缓率、低体重率分别为4.8%和1.9%，已实现2020年规划预设目标；
- ☆我国居民总体身体活动量逐年下降；
- ☆我国成人居民超重或肥胖超过一半（50.7%）；
- ☆2013年，40岁以上人群脑卒中患病率为2.1%，糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病均呈上升态势；
- ☆2017年，中国居民310万人的死亡可归因于膳食不合理；
- ☆农村地区食物多样化程度仍有待进一步提高。

童升高增长幅度大于城市儿童。

第三，居民营养不足状况得到根本改善 儿童营养不良，特别是农村地区儿童生长迟缓一直是各级政府和家庭都关心的问题。报告指出，从监测数

据来看，我国5岁以下生长迟缓率、低体重率分别为4.8%和1.9%，已实现2020年规划预设目标。无论儿童还是成人，营养不良发生率明显降低，特别是能量供应不足已得到根本改善。

居民生活方式改变 身体活动水平显著下降

报告指出，近20年来，随着经济的快速发展和城市化进程的推进，居民生活方式发生较大变化，我国居民总体身体活动量逐年下降。

超重肥胖及膳食相关慢性病问题日趋严重

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国成人居民超重或肥胖超过一半（50.7%）。从2000-2018年成人超重和肥胖变化趋势来看，肥胖率上升速度大于超重率的增长；农村人群超重和肥胖率增幅高于城市人群。

超重肥胖是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等重要的危险因素。《中国心血管健康与疾病报告2019》显示，我国18岁及以上居民血脂异常率显著升高（2002年18.6%，2012年40.4%）。2013年，40岁以上人群脑卒中患病率为2.1%，糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病均呈上升态势。

膳食不平衡是慢性病发生的主要危险因素

全球疾病负担研究显示，不合理膳食是中国人疾病发生和死亡的最主要因素，2017年，中国居民310万人的死亡可归因于

膳食不合理。报告将我国居民膳食不平衡归纳为高油高盐摄入仍普遍存在，含糖饮料消费逐年上升；全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入不足；饮酒行为较为普遍，一半以上的男性饮酒者过量饮酒三个方面。

城乡发展不平衡 农村地区膳食结构待改善

近年来，随着我国经济的不断发展，农村居民膳食质量有了明显提高，城乡差距逐渐缩小。但是，城乡之间膳食营养状况差异还比较明显。农村居民肉类消费以畜肉为主，鱼虾类和禽肉类食物消费比例低；奶类、水果、鱼虾类、深色蔬菜等食物的摄入量仍明显低于城市居民。农村地区食物多样化程度仍有待进一步提高。

此外，报告还指出了孕妇、婴幼儿和老年人的营养问题仍需特别关注；食物浪费问题严重，营养素养有待提高等问题，并对食物与健康科学证据研究做了详细描述，对国外多部指南、书籍和大量文献进行了对比和分析。



关联阅读全文
扫一扫

关注医学 剖析医事 服务医师



医师报
The newspaper for China's physicians
中国医师协会唯一报纸

国内统一刊号：CN 22-0016
邮发代号：1-351
广告经营许可证号：
2200004000115

《医师报》编委会

编委会主任委员：张雁灵

编委会名誉主任委员：殷大奎

编委会副主任委员：

曹泽毅 晁恩祥 陈洪铎 陈可冀 陈香美 陈晓春 陈孝平 程京
董家鸿 樊代明 樊嘉 高润霖 葛均波 郭应禄 韩济生 韩雅玲
赫捷 胡大一 黄荷凤 郎景和 黎介寿 李俊峰 李兰娟 李为民
梁万年 廖万清 刘力生 刘玉村 陆林 宁光 齐学进 宋尔卫
孙洪军 孙燕 王辰 王红阳 王俊 王陇德 郭堂春 吴以岭
许润三 杨民 俞光岩 于金明 曾溢滔 詹启敏 张金哲 张英泽
赵兴吉 赵玉沛 郑树森 钟南山 庄辉

(按姓氏拼音排序)

编委会副总编：

陈俊强 陈玉国 杜斌 段钟平 耿庆山
郭立新 郭树彬 黄继义 黄晓军 霍勇
季加孚 贾继东 贾伟平 江涛 江泽飞
李恒进 李进 李维勤 梁军 梁廷波
刘连新 刘又宁 马军 马朋林 米卫东
秦叔达 秦环龙 瞿介明 沈琳 孙发
唐丽丽 王贵强 王洁 王杰军 王建业
王绿化 王人颢 王锡山 王昱 王拥军
王振常 王仲 谢鹏 夏云龙 于学忠
袁钟 曾小峰 张澍田 张欣 张新华
赵增仁 周智广 朱大龙 朱军 祝益民

(按姓氏拼音排序)

《医师报》编辑部

卓信医学传媒
ZHUOXIN MEDICAL MEDIA
(《医师报》社出品)

社长：潘力
常务副社长：张艳萍
副社长：黄向东
名誉总编辑：张雁灵
总编辑：董家鸿
执行总编辑：张艳萍
副总编：杨进刚
许奉彦
陈惠
王德

新闻人文中心主任(兼)
新闻频道副主任
管理频道副主任(兼)
学术中心主任(兼)
学术中心副主任
循环频道主任
循环频道主任助理
肿瘤频道主任
肿瘤频道主任助理
综合频道一部主任(兼)
综合频道二部副主任
风湿频道主任(兼)
中医药频道主任助理
学术策划部副主任(兼)
总编办主任
活动策划部副主任
直播中心主任助理
美编部总监
法律顾问

陈惠 转6844
尹晗 转6834
尹晗 转6834
许奉彦 转6866
袁佳 转6858
黄晶 转6620
贾薇薇 转8857
王丽娜 转6853
秦苗 转6853
袁佳 转6858
黄玲玲 转6843
王丽娜 转6853
蔡增蕊 转6858
黄玲玲 转6843
于永 转6677
李顺华 转6614
杜晓静 转6835
蔡云龙 转6661
邓利强

东北亚出版传媒主管、主办
邮箱: yishibao2017@163.com

网址: www.mdweekly.com.cn
微信号: DAYI2006

每周四出版
每份6元

各地邮局均可订阅
北京中科印刷有限公司

发行部: 010-58302970
举报电话: 010-58302828-6674

社址: 北京市西城区西直门外大街1号西环广场A座17-18层
邮编: 100044
总机: 010-58302828