

# 《中国居民膳食指南（2016）》

## 图书基本信息

书名：《中国居民膳食指南（2016）》

13位ISBN编号：978711722214X

出版时间：2016-5

作者：中国营养学会

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中国居民膳食指南（2016）》

## 内容概要

为了指导居民合理选择食物，科学搭配食物，吃的营养，吃的健康，从而增强体质，预防疾病，我国于1989年首次发布了我国居民膳食指南，之后于1997年和2007年进行了两次修订。为使其更加切合当前我国居民营养状况和健康需求，2014年起，国家卫生计生委疾控局委托中国营养学会再次启动指南修订工作，修订过程中，根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》中指出的我国居民面临营养缺乏和营养过剩双重挑战的情况，结合中华民族饮食习惯以及不同地区食物可及性等多方面因素，参考其他国家膳食指南制定的科学依据和研究成果，对部分食物日摄入量进行调整，提出符合我国居民营养健康状况和基本需求的膳食指导建议。

指南由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践三个部分组成。针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐，分别为：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。针对孕妇、乳母、2岁以下婴幼儿、2-6岁学龄前儿童、7-17岁儿童少年、老年和素食人群等特定人群的生理特点及营养需要，在一般人群膳食指南的基础上对其膳食选择提出特殊指导。同时推出修订版中国居民平衡膳食宝塔、中国居民平衡膳食餐盘和儿童平衡膳食算盘等三个可视化图形，指导大众在日常生活中进行具体实践。

为了方便百姓应用，这次特别推出《中国居民膳食指南（2016）》科普版，以更加贴近百姓生活的方式回答百姓关切，提出科学建议，帮助大家做出有益健康的饮食选择和行为改变。

# 《中国居民膳食指南（2016）》

## 作者简介

中国营养学会（Chinese Nutrition Society,CNS）始创于1945年，1950年并入“生理科学会”。1981年在中国科协批准下复会。接受业务主管单位中国科协和社团登记管理单位中华人民共和国民政部的业务指导和监督，学会挂靠卫生部。

学会在理事会的领导下开展各项工作，沈治平、顾景范、陈孝曙分别任第一、二、三届理事长，葛可佑任第四、五、六届理事长，程义勇为现任第七届理事长。

中国营养学会先后加入国际营养科学联合会（IUNS）和亚洲营养学会联合会（FANS）。学会现有会员12000余名，分布在全国有关的科研、教学、防病、医疗、食品、农业等部门。

## 精彩短评

- 1、看了平民干货部分
- 2、图文并茂，挺实用的.....
- 3、营养师的圣经，与时俱进提高业务水平。文献部分看着晕。看完了，之后查阅的需要还多。
- 4、很多内容都了解，内容略浅显
- 5、好喜欢读这种科普类的书籍。读完之后会不断地回头再翻再做笔记，还会一直思考运用在生活上。
- 6、专业且靠谱，备一本没错，不过对于平常人来说看个结果就行。
- 7、作为资料书很适合，推荐营养爱好者购买
- 8、照做的话，多活10年不是梦。（这话好邪教.....）功用类书中应该居于前位。
- 9、内容很棒 关键是实践
- 10、全力推荐，居家必备。可以作为学校必修课了
- 11、作为食品专业出身（虽然我很渣--。），这本书挺OK，既浅显易懂，又有专业的文献参考论证，比那养什么养生节目和朋友圈养生知识不知道高到哪里去了。
- 12、满满的全是严谨的干货，有扎实的统计学资料支持，覆盖面极广，不仅关于饮食，还有合理运动和疾病防控，比各种野鸡养生书和网络微信来路不明内容可疑的文章靠谱太多！！
- 13、一个人过 饮食单一 营养不良 慢性病(T\_\_T)
- 14、权威性高
- 15、简单易读的饮食科普，碎片阅读的科普式文章不能替代书籍，不全面地看不知道自己的盲区在哪里。这本书应该是人人必读家家必备，改天再买本丢给我妈。愿人间没有骗子科普。
- 16、得了胃病后，想看看如何吃方面的书。这本书对我每天的饮食如何分配有了新的认识。每个人分餐吃不仅可以控制吃的量，还可以减少浪费。
- 17、合理膳食，健康生活。
- 18、一般人群膳食、特定人群（孕幼老素食）、膳食实践、参考食谱、各种标准供查阅，可谓膳食红宝书。
- 19、对于学营养学专业的。营养师的宝宝们推荐可以去购买。专业版的对于专业提升
- 20、完全版和宣传版我都买啦·
- 21、体例篇幅内容都很棒的。。我一直跟家人说，别再看朋友圈了，看我给你买的《膳食指南》吧，它是中国的营养学家们这么多年来的工作总结。可以当故事会（科学版）一样看，对改善生活、提高生活质量非常有帮助。因为从循证/政策的等级（？）上来说——营养（公共卫生）的优先度是要高于疾病的。
- 22、内容浅显粗略，指导性一般。
- 23、这书如果是科普，有点太复杂了。如果是专业书，有点太粗浅了。

# 《中国居民膳食指南（2016）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)