

政策文件

国民营养健康指导委员会办公室关于印发“健康饮食、合理膳食”核心信息的通知

发布时间：2025-05-16 来源：食品安全标准与监测评估司

国卫食品营便函〔2025〕69号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委食品营养相关处，各相关单位：

为深入推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动，按照食物消费量测算结果和工作安排，2025年围绕“健康饮食、合理膳食”主题，倡导增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入，加大针对性科普宣传，引导形成合理的膳食结构。国民营养健康指导委员会办公室组织制定了相关的“健康饮食、合理膳食”核心信息。现印发你们，供工作中参考使用。

国民营养健康指导委员会办公室
(国家卫生健康委食品司代章)
2025年5月16日

(信息公开形式：主动公开)

“健康饮食、合理膳食”核心信息

——增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入

1. 蔬菜和水果可提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质,增加蔬菜和水果摄入有助于降低肥胖和慢性病的发生风险。

2. 建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上。

3. 建议增加水果的摄入,做到天天有水果,每天摄入新鲜水果200~350克。

4. 建议摄入多种类的蔬菜、水果,推荐每天摄入蔬菜至少3~5种、水果1~2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。

5. 蔬菜和水果营养价值、风味各有特点,不建议相互替代。

6. 蔬菜营养受烹调加工方式影响,鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,并少放油盐糖。

7. 建议蔬菜、水果适量购买、适当保存,利于保持最佳风味和营养,减少浪费。

8. 鼓励多食新鲜的蔬菜、水果。选购加工制品应注意看营养标签,推荐选择糖、盐(钠)和脂肪含量少的产品。

9. 肥胖或患有慢性病的人群可根据医生或营养专业人员建议,合理选择蔬菜、水果。

10. 鼓励食堂、餐厅、学校等增加蔬菜、水果的供应,方便根据需要选用。

11. 全谷物最大程度地保留了谷物天然营养成分,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。

12. 全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物。没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。

13. 购买全谷物食品时,注意看外观、形态和色泽。购买预包装全谷物食品时,还可阅读食品配料表和营养标签,科学选择。

14. 建议成年人每天摄入全谷物50~100克。目前我国居民整体摄入量较低,可适当多吃。

15. 适量摄入全谷物有助于维持健康体重。肥胖、糖尿病、高脂血症等慢性病人群可适当增加全谷物的摄入。

16. 建议一日三餐中至少一餐有全谷物,可与精制米面搭配做成日常主食或粥类。

17. 胃肠功能较弱的老年人或胃肠疾病患者,食用全谷物时,要注意粗细搭配、适量食用。
18. 为改善全谷物口感和烹饪效果,可采用适宜烹饪方式。
19. 相较精制米面,全谷物食品不饱和脂肪酸含量较高,保质期相对较短,要做好科学保存。
20. 鼓励食品产业创新,研发生产适宜不同人群的全谷物食品,餐饮行业增加营养美味适口的优质全谷物食品供给。
21. 水产品种类多样,营养丰富,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源。
22. 建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次,成年人约为300~500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群可适当增加水产品摄入。
23. 相较而言,水产品能量较低、饱和脂肪酸较低且蛋白质丰富,特别是常见的鱼类和贝类脂肪含量低,有助于更好满足日常优质蛋白质等营养需求。
24. 脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳗鱼、鲭鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。
25. 海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素不足,提高膳食丰富度。
26. 贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。
27. 鲜活的鱼、虾等水产品更加鲜美可口,推荐清蒸、熘炒、焖炖等适宜方式加工烹调。
28. 家庭冷冻储存水产品时间不宜过长,应密封隔离、避免污染,减少营养物质和水分流失。
29. 干制的海产品便于保存,适合不同地区的消费者。购买相关预包装水产品时建议仔细阅读食品标签,或咨询营养专业人员后选择购买。
30. 鼓励企业产品创新,丰富适合不同消费者需求的水产品供应,推进产业营养化转型,满足群众营养需要。