

中国健康知识传播激励计划（膳食平衡）

果蔬营养与膳食平衡知识要点

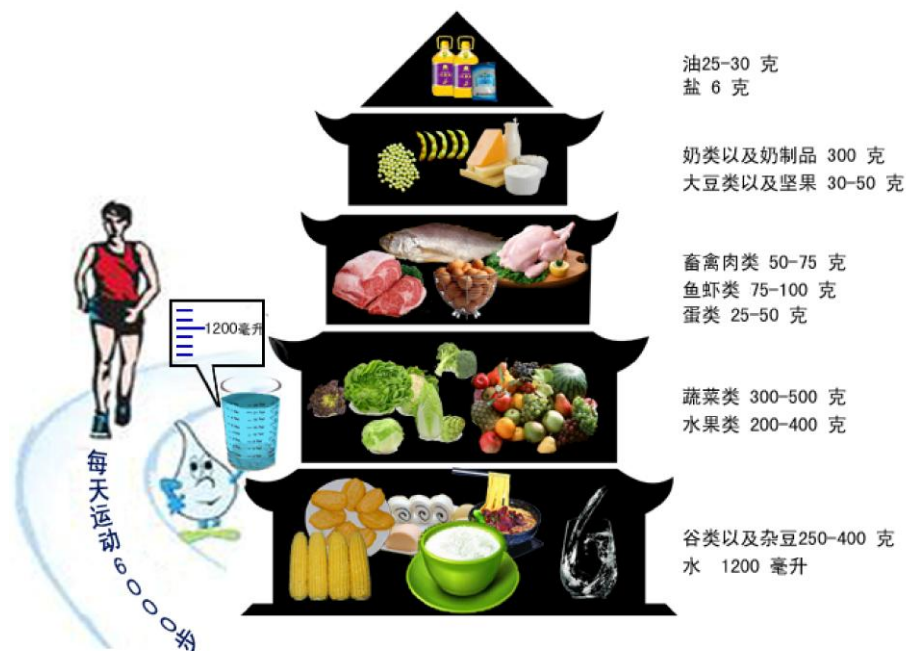
一、中国居民膳食现状

我国居民膳食营养的主要问题是能量相对过剩而维生素 A、钙等微量营养素摄入不足。城市居民油脂和猪肉的消费量大幅度增加，粮谷类食物的消费量明显下降，果蔬摄入量不足和品种偏少。这种膳食结构大大增加了人群糖尿病、肥胖和血脂异常的危险。

二、果蔬在膳食平衡中的重要作用

- ✧ 膳食平衡是指能为人体健康需要提供结构合理，既不缺乏，也不过剩的全面营养成分的均衡膳食。
- ✧ 中国居民平衡膳食宝塔将每天应吃的主要食物种类分为五层，蔬菜和水果是非常重要的部分。
- ✧ 蔬菜含水分多，能量低，富含植物化学物质，是提供微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。
- ✧ 多数新鲜水果含水分 85%~90%，是膳食中维生素 C、胡萝卜素以及 B 族维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。
- ✧ 维生素是维持人体生命活动必须的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。如，维生素 A 主要作用是促进人体生长，增强对传染病的抵抗力。维生素 C 主要作用是促进胶原合成，维持牙齿、骨骼、血管正常功能，促进伤口愈合，增强免疫力，抗氧化、抗衰老，降低血胆固醇含量，预防心血管疾病以及抗癌防癌等，果蔬是膳食中维生素 C 的重要来源。
- ✧ 膳食纤维也是人体必需的膳食成分，具有预防便秘、血脂异常、糖尿病的作用，并有益于肠道健康。
- ✧ 富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低肥胖、糖尿病、高血压、肿瘤等慢性疾病风险具有重要作用。
- ✧ 推荐我国成年人每天吃蔬菜 300~500g，最好深色蔬菜约占一半，水果 200g~400g。

- ✧ 蔬菜和水果不能相互替换，最好天天吃水果，顿顿有蔬菜，蔬菜水果也要多样化，时令蔬菜的营养价值更好。
- ✧ 在保证卫生的条件下，食用适于生吃的蔬菜。
- ✧ 可选择像黄瓜、西红柿等蔬菜作为零食，对儿童养成喜欢吃蔬菜的健康生活方式也大有益处。



果蔬营养与膳食平衡小提示：

1. 天天吃水果，顿顿有蔬菜

- 良好的膳食平衡习惯使人受益终生,而新鲜蔬果是平衡膳食的重要组成部分。
- 多吃果蔬能促进代谢，减少能量摄入，帮助塑身。

2. 果蔬 2+3，抗病又防癌

- 每天摄取至少 200 克水果与 300 克蔬菜，可以有效提高身体免疫力，达到抗病防癌的效果。

3. 果蔬变彩虹，健康添色彩

- 不同颜色的蔬果能提供不同的营养价值，认识蔬果的色彩特点，摄取不同颜色的蔬果。
- 绿色水果富含叶黄素，橘黄色水果含 β -胡萝卜素与维生素 C，深绿色蔬菜富含叶酸，红色水果含茄红素，白色水果含硫化物等。

4. 果蔬新鲜吃，营养更加分

- 直接从新鲜水果摄入的营养更易于人体吸收。因为维生素 C 遇热分解，所以新鲜水果更易于补充维生素 C。
- 水果中的维生素 C 能提高免疫力，预防疾病和抗氧化、衰老等。
- 果蔬中的膳食纤维能够预防便秘、血脂异常、糖尿病，有益于肠道健康。

5. 膳食平衡，健康一生

- 将果蔬作为孩子的零食，从小养成喜欢吃蔬菜水果的健康膳食习惯将使其一生受益。