

食品安全宣传系列 2019 年之十五：



专家建议 国人每天吃够一斤菜、半斤果

科技日报 2019-05-14

5月12日—18日是全民营养周。据中国营养学会透露,近年来,我国居民总体蔬果摄入量不足,专家建议一个人每天应该吃够一斤蔬菜和半斤水果。

在2019全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主场启动会上,中国营养学会公布了相关调查数据:2012年我国城乡居民平均每标准人日蔬菜的摄入量为269.4克,与2002年相比,总体平均蔬菜摄入量下降,尤其是农村居民减少了29.5克;城乡居民平均每标准人日水果的摄入量为40.7克,处于较低水平。

今年全民营养周的主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”。中国营养学会副理事长马冠生建议,应保证餐餐有蔬菜,天天有水果,一个人每天应该吃够一斤蔬菜、半斤水果。

中国营养学会理事长杨月欣指出,蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,是合理膳食的重要组成部分。蔬果摄入不足会提升人群高血压、心血管疾病、癌症等的发病率和死亡率。(以上均据新华社)