

食品安全系列宣传（2023年第六期）：

卫健委发布最新食养指南！

记住这 30 个重点，轻松吃掉“三高”

来源：科普中国微信公众号

“三高”，高血压、高血糖、高血脂的慢性病问题一直困扰着很多人。

日常饮食该如何调整？如何通过饮食来控制“三高”？

近日，国家卫生健康委制定发布了多个“成人慢性病食养指南”，其中包括：

《成人高脂血症食养指南（2023年版）》

《成人高血压食养指南（2023年版）》

《成人糖尿病食养指南（2023年版）》

食品安全标准与监测评估司

主站首页 | 首页 | 最新信息 | 政策文件 | 关于我们

通知公告

您现在所在位置：首页 > 最新信息 > 营养处 > 通知公告

国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023年版）等4项食养指南的通知

发布时间：2023-01-18 来源：食品安全标准与监测评估司

打印 收藏 分享

国卫办食品函〔2023〕5号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委，疾控中心、食品评估中心，有关医院、学会、协会：

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》，发展传统食养服务，预防和控制我国人群慢性病发生发展，我委组织编制了《成人高脂血症食养指南（2023年版）》《成人高血压食养指南（2023年版）》《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》《成人糖尿病食养指南（2023年版）》。该4项食养指南旨在发挥现代营养学和传统食养的中西医优势，将食药物质、新食品原料融入合理膳食中，针对不同人群、不同地区、不同季节提供食谱套餐示例和营养健康建议，提升膳食指导适用性和可操作性。现印发给你们，请参照使用并做好科普宣传。鼓励居民参考指南推荐内容，结合自身情况，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及患者实际，参考相关指南进行指导，辅助预防和改善慢性病。

- 附件：1. 成人高脂血症食养指南（2023年版）
2. 成人高脂血症食养指南（2023年版）问答
3. 成人高血压食养指南（2023年版）
4. 成人高血压食养指南（2023年版）问答
5. 儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）
6. 儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）问答
7. 成人糖尿病食养指南（2023年版）
8. 成人糖尿病食养指南（2023年版）问答

国家卫生健康委办公厅

根据“三高”食养指南的膳食建议，针对高脂血、高血压、糖尿病，我们分别总结了 10 个重点。

记住这 30 个重点，教你轻松吃掉“三高”！

01

高脂血症，记住 10 个饮食重点！

成人高脂血症食养指南指出，限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入，是防治高脂血症和动脉粥样硬化性心血管病的重要措施。

成人高脂血症食养原则和建议



成人高脂血症食养指南（2023 年版）图

1. 少油，很多人的油吃超标了

2015 年中国成人慢性病与营养监测的数据显示，每人每天烹调油的用量高达 43.2 克。

成人高脂血症食养指南推荐的烹调油在 25 克以内。

所以很多人的油吃超标了。

高血脂人群除了要有意识地少油、控油外，生活中家里做菜可以用个限油壶和不粘锅，如果在外就餐时用清水涮一涮。

循序渐进地少油、控油，慢慢就能适应少油清淡的饮食。



2. 要严格控制饱和脂肪酸摄入

饱和脂肪酸摄入量过高是导致血胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇 LDL-C 升高的主要原因，继而引起动脉狭窄，形成动脉粥样硬化，增加心血管疾病风险。

《成人高脂血症食养指南》特别强调饱和脂肪酸摄入控制在总能量的 10% 以内，如果是高胆固醇血症，要控制在 7% 以内。

这是什么概念呢？注册营养师谷传玲举例，一个无需减肥的白领女性，每日推荐能量为 1800 千卡，7% 对应的饱和脂肪就是 14 克。

300 毫升全脂奶+3~4 卷肥牛卷的饱和脂肪就高达 12.25 克，饱和脂肪酸直接超标。



另外“四条腿”的肉要少吃，尤其是牛腩、肥牛、羊肉串、五花肉这样的带肥肉的，都得是尝几口就停，否则饱和脂肪酸也容易超标。

至于饱和脂肪酸含量更高的猪油、牛油、椰子油、棕榈油更是碰都别碰，其中棕榈油日常烹调很少见，但油炸类的包装食品却常用。比如方便面、薯片，所以买包装食品时一定要得看配料表。

3. 要严格控制胆固醇摄入

指南建议，高脂血症每日胆固醇应少于 300 毫克，高胆固醇血症，每日胆固醇应少于 200 毫克，这又是什么概念呢？

一个普通鸡蛋约 50 克，胆固醇含量是 324 毫克，如果每天都吃蛋黄，胆固醇铁定超标。

所以高血脂最好不吃蛋黄，或者隔天吃一个蛋黄。

至于胆固醇含量尤其高的动物脑和动物内脏，也要少吃，按照中国居民膳食指南建议，每个月吃两三次，每次 25 克左右（猪肝薄薄的两片）。



4. 反式脂肪酸每日别超 2 克

指南建议反式脂肪酸摄入量每天不宜超过 2 克。反式脂肪，也称为反式脂肪酸，通常存在于包装食品、烘焙食品、食用油和涂抹食品中。

根据世卫组织的数据，反式脂肪每年导致 50 万人因心脏疾病过早死亡。

想要控制反式脂肪酸摄入，关键是控制煎炸食物。

注册营养师谷传玲解释，这是因为油脂在高温下容易产生反式脂肪酸，另外配料表里有氢化植物油、植物奶油、植脂末、精炼植物油、麦淇淋的零食尽量不买。

因为它要么含有反式脂肪酸，要么饱和脂肪酸含量高。

5. 食物多样，每天不少于 12 种

所谓食物多样是说，每天食物不应少于 12 种，每周不少于 25 种，每顿有主食、蔬菜和蛋白。

主食每顿 2 种，蔬菜每顿 2 种，蛋白每顿至少 1 种，加餐再吃点水果和坚果，还是比较容易做到的。

6. 保证每日 25-40 克膳食纤维

充足的膳食纤维有助于降低胆固醇水平，理由是膳食纤维在肠道可以结合胆酸，带着胆酸一起排出体外，这样胆酸就没法被身体重复利用了。

而胆酸是由胆固醇合成的，这就意味着身体动用额外的胆固醇来合成胆酸，于是就降低了血胆固醇的水平。

指南推荐每日膳食中包括 25-40 克膳食纤维，其中 7-13 克水溶性膳食纤维。

要达到这个目标，主食必须粗细搭配，增加杂粮杂豆和薯类的摄入，尤其推荐各种杂豆比如绿豆、红豆、芸豆，蔬菜每天要吃到 1 斤。

也特别推荐鲜豌豆、鲜蚕豆，这是因为在各类食物中，干豆和鲜豆的水溶性膳食纤维明显高于其他食物。

7. 尽量选择低脂的蛋白质摄入

动物性蛋白适当选择脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉；奶类可选择脱脂或低脂牛奶，另外每天要摄入 25 克大豆或对应的豆制品，这大概相当于 50 克豆腐皮或 100 克豆腐（麻将大小 5 块）。



8. 每日盐摄入控制在 5 克以内

每日盐摄入控制在 5 克以内，这是因为高血脂容易高血压，所以得控好盐。

同时，少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。

9. 少吃甜食，尤其是添加糖

限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入不应超过总能量的 10%（约每天不超过 50 克），肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

10. 一定要戒烟和限制饮酒

完全戒烟和有效避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并改善高密度脂蛋白胆固醇水平。

研究证明，即使少量饮酒也可使高甘油三酯血症人群甘油三酯水平进一步升高，因此提倡限制饮酒。

02

高血压，记住 10 个饮食重点！

《成人高血压食养指南（2023 年版）》指出，高血压危险因素多与不合理膳食相关，包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。

成人高血压患者食养原则和建议



成人高血压食养指南（2023年版）图

1. 减钠增钾，清淡饮食

减少摄入食盐（氯化钠）及含钠调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等），每日钠摄入量不超过 2000 毫克（相当于食盐 5 克）。增加富钾食物摄入。清淡饮食，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。增加膳食中钾摄入量可降低血压。

建议增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入量；肾功能良好者可选择高钾低钠盐。

2. 适当选择富含钙、镁的食物

《指南》建议适当选择富含钙、镁的食物。

膳食钙摄入不足是我国居民的普遍问题，建议高血压患者适当增加钙的摄入。

镁对周围血管系统可以起到血管扩张作用，可对抗高钠的升压作用。

3. 少吃加工肉类和饱和脂肪

膳食中的饱和脂肪酸可以升高血脂和血清胆固醇水平，从而增加高血压患者发生冠心病、脑卒中等风险。

因此，高血压患者要注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量，包括油炸食品和动物内脏。

少吃加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠等。

4. 平衡膳食，保证五类食物

指南指出，合理膳食是指在平衡膳食基础上，根据患者自身状况，调整优化食物种类和重量，满足自身健康需要。

高血压患者应该遵循合理膳食原则，丰富食物品种，合理安排一日三餐。

平衡膳食应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类（含全谷物）、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；

第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。

5. 深色蔬菜占总蔬菜量一半以上

推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上，蔬菜和水果不能相互替代。

每日新鲜蔬菜摄入不少于 300 克，至少 3 种，最好 5 种以上，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上；

推荐富钾蔬菜，例如菠菜、芥兰、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等；水果每日摄入 200~350 克，至少 1 种，最好 2 种以上。



6. 优选奶、鱼、豆类作为蛋白质来源

适当补充蛋白质，可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。选择鱼、禽、蛋和瘦肉，平均每天 120~200 克，少食用或不食用高盐、高脂肪、高胆固醇的动物性食物。

推荐吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300 毫升以上液态奶。

7. 优先选择富含不饱和脂肪酸的油类

优先选择富含不饱和脂肪酸的菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、葵花籽油、玉米油等。

推荐交替使用不同种类的植物油，每天控制在 25~30 克。少食用或不食用油炸和含反式脂肪酸的食品。

8. 不饮酒、尽量少喝含糖饮料

不宜饮酒，饮酒者尽量戒酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。不宜饮用含糖饮料，推荐白水，保证摄入充足水分。

在温和气候条件下，轻身体活动水平成年人每天喝水 1500~1700 毫升。

9. 原味坚果，每周摄入一两左右

推荐食用原味坚果，每周 50~70 克，食用坚果时应注意控制摄入的总能量，合并超重和肥胖者应注意避免脂肪摄入过多。

10. 少喝、尽量不喝浓茶和浓咖啡

少食用或不食用特别辛辣和刺激性的食物，不推荐饮用浓茶和浓咖啡

03

糖尿病，记住 10 个饮食重点！

成人糖尿病患者食养原则和建议



成人糖尿病食养指南（2023 年版）图

《成人糖尿病食养指南（2023年版）》指出，糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。

对于糖尿病前期和某些病程短、胰岛功能尚可、合并超重肥胖的2型糖尿病患者，采用膳食干预和生活方式改善可帮助实现血糖的良好控制。

1. 主食定量，优选全谷物和低GI食物

主食多富含碳水化合物，是影响餐后血糖水平的核心因素，糖尿病患者应该学习选择主食类食物和计量。

血糖生成指数（GI）是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低GI食物有利于餐后血糖控制。

在选择主食或谷物类食物时，可参考我国常见食物的血糖生成指数表

表 1.1 各类食物 GI 分类表

食物分类		食品名称	GI 分类
谷类及制品	整谷粒	小麦、大麦、黑麦、荞麦、黑米、苡麦、燕麦、青稞、玉米	低
	谷麸	稻麸、燕麦麸、青稞麸	低
	米饭	糙米饭	中
		大米饭、糯米饭、速食米饭	高
	粥	玉米粒粥、燕麦片粥	低
		小米粥	中
		即食大米粥	高
	馒头	白面馒头	高
	面（粉）条	强化蛋白面条，加鸡蛋面条	低
		硬质小麦面条，通心面、意大利面、乌冬面	中
全麦面、黄豆挂面、荞麦面条、玉米面粗粉		中	
饼	玉米饼、薄煎饼	低	
	印度卷饼、比萨饼（含乳酪）	中	
	烙饼、米饼	高	
方便食品	面包	黑麦粒面包、大麦粒面包、小麦粒面包	低
		全麦面包、大麦面包、燕麦面包、高纤面包	中
	饼干	白面包	高
		燕麦粗粉饼干、牛奶香脆饼干	低
薯类、淀粉及制品	土豆（煮、蒸、烤）、土豆片（油炸）	小麦饼干、油酥脆饼干	中
		梳打饼干、华夫饼干、膨化薄脆饼干	高
		山药、雪魔芋、芋头（蒸）、山芋、土豆粉条、藕粉、苕粉、豌豆粉丝	低
	土豆泥、红薯（煮）	高	
豆类及制品	黄豆、黑豆、青豆、绿豆、蚕豆、鹰嘴豆、芸豆	低	
蔬菜	芦笋、菜花、西兰花、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、生菜、青椒、西红柿、菠菜	豆腐、豆腐干	低
		甜菜	中
	南瓜	高	
水果及制品	苹果、梨、桃、李子、樱桃、葡萄、猕猴桃、柑橘、芒果、芭蕉、香蕉、草莓	低	
		菠萝、哈密瓜、水果罐头（如桃、杏）、葡萄干	中
	西瓜	高	
乳及乳制品	牛奶、奶粉、酸奶、酸乳酪	低	
坚果、种子	花生、腰果	低	
糖果类	巧克力、乳糖	低	
	葡萄糖、麦芽糖、白糖、蜂蜜、胶质软糖	高	

2. 清淡饮食，严格控制油、盐、糖

清淡饮食，控制油、盐、糖用量，包括糖尿病前期和所有糖尿病患者。

烹调油或肥肉摄入过多，会导致膳食总能量过高，从而引起超重及肥胖，对血糖、血脂、血压等代谢指标的控制均不利。

3. 糖尿病患者能不饮酒就不饮酒

患者在饮酒时往往伴随大量食物摄入，导致总能量摄入过多，从而引起血糖升高。

过量酒精摄入还可损害人体胰腺，引起肝损伤，也是痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。

4. 多饮用白水，不喝糖饮料

足量饮用白水，也可适量饮用淡茶或咖啡，不喝含糖饮料。

5. 三餐规律饮食，定时定量

进餐规律，定时定量，是维持血糖平稳的基础。

规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定，定时定量进餐，可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。

不暴饮暴食，不随意进食零食、饮料，不过多聚餐，减少餐次。

6. 饮食要少油、少盐、少糖

所有人都应该清淡饮食，控制油、盐、糖用量，包括糖尿病前期和所有糖尿病患者。

每日烹调油使用量宜控制在 25 克以内，少吃动物脂肪，适当控制富含胆固醇的食物，预防血脂异常。食盐用量每日不宜超过 5 克。

同时，注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的使用。

7. 水果要限量，餐餐都应有蔬菜

水果要限量；餐餐都应有蔬菜，每天应达 500 克，其中深色蔬菜占一半以上。

8. 零食要计入全天碳水化合物总量

对零食中的谷类食物、水果、坚果等，也应该查看营养成分表中碳水化合物的含量，并计入全天摄入量。

9. 优选鱼、禽等优质蛋白，少吃肥肉

天天有奶类和大豆，常吃鱼、禽，适量蛋和畜肉，这些是蛋白质的良好来源；减少肥肉摄入，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品。

10. 先吃菜最后吃主食，细嚼慢咽

调整进餐顺序对控制血糖有利，养成先吃菜，最后吃主食的习惯。吃饭宜细嚼慢咽，形成良好饮食习惯。