



一个健康成年人每日的能量摄入大概在 30~35kcal/kg，但是还要根据自己的体型及每日的活动量灵活的调整，比如活动强度大一些的，可以将每千克体重的能量摄入量上调。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013 版)》指出，一个健康成年人每日的能量摄入为 1800~2400kcal 左右。分配到各类食物中相当于谷薯类每日 250~350g，蔬菜类 300~500g，水果 200~300g，鱼禽肉蛋类每日 120~200g，奶及奶制品每日 300g，大豆每日 25~35g，油脂类 25g。(这里的重量都是指的食物生重)

“慧”吃的节奏曲——膳食餐盘，可以帮助你简单直观地进行一餐的均衡搭配，该餐盘适用于 2 岁以上人群。



图 2 中国居民平衡膳食餐盘（2016）

“餐盘”按照平衡膳食的原则，描述了一个人一餐中膳食的食物组成和大致比例，分为 4 部分：谷薯类、鱼肉蛋豆类、蔬菜类和水果

类。按餐盘图示，蔬菜和谷薯类所占比例最大，是膳食中的重要组成部分；按照重量计算各类食物占一餐的总量比例从高到低依次为：蔬菜类 34%-36%、谷薯类 26%-28%、水果类 20%-25%、鱼肉蛋豆类 13%-17%。

只要按照餐盘所示比例来安排一餐膳食，营养均衡就很容易啦！另外不要忘记餐盘右上角，每天还需要喝 300mL 的奶哟！

同时还要注意以下原则：1. 主食中最好有 1/3 的粗杂粮和杂豆类，比如燕麦，玉米，红豆等；2. 蔬菜的选择要多“色”，红绿黄等深颜色的蔬菜要占到 1/2 以上，土豆、山药、莲藕等块茎类的蔬菜要当成主食来吃；3. 肉类要挑肥拣瘦，优先选择鱼禽类，吃鸡蛋不要扔掉蛋黄；4. 每天喝点牛奶，多吃点豆制品，一周吃几次坚果；5. 注意烹调方法，少盐少油；在外就餐时尽量少选油炸油煎和口味重的食物；6. 足量饮水，每天 7~8 杯水，总量达到 1500~1700ml 左右。不喝或者少喝含糖饮料。（食谱举例而言）

### 成年男性

餐次	食物
早餐 (492kcal)	多维面包 100g 纯牛奶 1 杯 (250mL) 煮鸡蛋 1 个 (50g) 拌黄瓜 (黄瓜 100g) 烹调油 2g
早点 (112kcal)	香蕉 1 个 (200g)
午餐	三色米饭 (大米 75、紫米 10g、糙米 15g)

(599kcal)	三色虾仁(芦笋 50g、胡萝卜 50g、彩椒 50g、虾仁 75g) 凉拌西兰花(西兰花 150g) 烹调油 13g 食用盐 3g
午点 (70kcal)	葡萄 100g 核桃 2 个
晚餐 (573kcal)	红豆小米饭(大米 50g、小米 15g、赤小豆 10g) 蒸红薯(红薯 75g) 翡翠鸡丝(莴笋 70g、红椒 30g、鸡胸肉 75g、豆干 25g) 白灼菜心(香菇 20g、菜心 150g) 烹调油 10g 食用盐 2g
晚点 (72kcal)	酸奶 100g
该食谱提供热量约 1918kcal, 蛋白质 75g	

### 成年女性

餐次	食物
早餐 (396kcal)	杂粮粥 1 碗(大米 15g、燕麦/薏米/紫米/赤小豆 15g) 素菜包 1 个(小麦粉 30g、白菜 40g、香菇 5g、豆干 20g、) 煮鸡蛋 1 个(50g) 圣女果 100g
早点 (107kcal)	酸奶 1 杯(150mL)

午餐 (473kcal)	三色米饭（大米 60g、紫米 10g、糙米 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 75g） 芦笋炒百合（芦笋 80g、胡萝卜 50g、鲜百合 20g） 烹调油 10mL 食盐 3g
午点 (60kcal)	鲜橙 1 个（150g）
晚餐 (442kcal)	红薯小米粥 2 碗（大米 30g、小米 20g、红薯 75g） 银芽鸭丝（绿豆芽 100g、鸭胸肉 50g） 姜汁菠菜（菠菜 150g、小木耳 20g） 烹调油 10mL 食盐 2g
晚点 (100kcal)	纯牛奶 1 杯（150mL）
<b>该食谱提供热量约 1578kcal，蛋白质 62g</b>	

均衡膳食是保持健康体重的基石，但不要忘记“慧”吃同样是健康路上的助力军！愿大家能吃慧吃，保持健康体重！

#### 审稿：

常翠青教授 中国营养学会副理事长、运动营养分会主任委员、  
北京大学第三医院营养生化研究室主任

马冠生教授 中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院营  
养与食品卫生系主任

范志红副教授 中国营养学会理事、科普工作委员会委员、中国  
农业大学食品学院