

# 国家卫生健康委员会司(局)便函

国卫食品营便函〔2025〕69号

## 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

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，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。