

# Dietary

## 指南 致美国公民



Protein, Dairy  
& Healthy Fats



真正的食物。



# 秘书致辞

欢迎查阅《2025-2030年美国人膳食指南》。

本指南标志着我国历史上联邦营养政策最重大的调整。

## 信息很简单：吃真正的食物。

要让美国再次健康，我们必须回归基础。美国家庭应优先选择以全谷物、营养密集型食物为基础的饮食结构——包括蛋白质、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪及全谷物。同时大幅减少高加工食品的摄入，这类食品富含精制碳水化合物、添加糖、过量钠、不健康脂肪及化学添加剂。这一策略可改变众多美国人的健康轨迹。

美国正处于一场卫生紧急状态。近90%的卫生保健支出用于治疗慢性病患者。<sup>1</sup>这些疾病中的许多并非遗传命运；它们是可预测的结果。

标准美式饮食——这种饮食方式长期依赖高度加工食品，并与久坐生活方式相结合。

其后果是毁灭性的。超过70%的美国成年人超重或肥胖。<sup>2</sup>近三分之一的12至17岁美国青少年患有糖尿病前期。

<sup>3</sup>饮食引发的慢性疾病导致大量美国年轻人无法服兵役，削弱了国家战备能力，切断了通往机遇与社会晋升的历史性通道。<sup>4</sup>

数十年来，联邦政府的激励政策一直推崇低质量、高度加工的食品及药物干预，而非预防措施。此次危机源于政策选择不当、营养研究不足，以及联邦、州、地方与私营部门间缺乏协调。

## 今天，情况已经不同了。

我们正在调整食品体系，支持种植和生产真正食品的美国农民、牧场主和企业——特朗普政府正致力于确保所有家庭都能负担得起这些食品。

**我们正将真正滋养身体的食物重新置于美国饮食的核心。这种食物能滋养机体，恢复健康，提供能量以促进运动与锻炼，并增强体力。**

在特朗普总统的领导下，我们正致力于恢复联邦食品与卫生政策的常识性、科学严谨性及问责机制——同时重建食物金字塔体系，使其回归教育民众、滋养全民的根本使命。

本指南呼吁每一位美国人食用更多天然食品，并号召农民、牧场主、医疗保健专业人员、保险公司、教育工作者、社区领袖、各行业及各级政府立法者共同参与这一关键行动。

通过共同努力，我们可以将我们的食物系统从慢性病转向营养密度、营养、恢复力和长期健康。

美国的未来取决于我们种植什么、供应什么以及选择吃什么。

## 这是让美国再次健康的基础。

### 小罗伯特·F·肯尼迪

美国卫生与公众服务部部长

### 布鲁克·罗林斯

秘书  
美国农业部

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/chronic-disease/data-research/facts-stats/index.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>

<sup>3</sup> <https://gis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-spotlight.html>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/military-readiness/unfit-to-serve.html>



## ，吃量要适中

- + 所需热量取决于您的年龄、性别、身高、体重及体力活动水平。
- + 注意控制食物份量，尤其是热量较高的食品和饮料。
- + 水合是整体健康的关键因素。选择水（静水或气泡水）和无糖饮料。



## 每餐优先选择蛋白质食物

- + 将高质量、营养密集的蛋白质食品作为健康饮食模式的一部分予以优先考虑。
- + 摄入多种动物源性蛋白质食物，包括鸡蛋、禽类、海鲜和红肉，以及多种植物源性蛋白质食物，包括豆类、豌豆、扁豆、豆科植物、坚果、种子和大豆。
- + 将油炸烹饪方法替换为烘烤、煎炒、烧烤、翻炒或烧烤烹饪方法。
- + 食用肉类时应避免或限制添加糖、精制碳水化合物或淀粉以及化学添加剂。如需调味，可使用盐、香料和草药。
- + 蛋白质摄入目标：每日每公斤体重1.2–1.6克蛋白质，根据个人热量需求进行相应调整。



## 食用乳制品

- + 食用乳制品时，应选择不含添加糖的全脂乳制品。乳制品是优质蛋白质、健康脂肪、维生素及矿物质的极佳来源。
- + 乳制品每日摄入量目标：作为2000千卡膳食模式的一部分，每日3份，可根据个人热量需求进行调整。

### 肠道健康

- + 人体肠道内存在数万亿种细菌及其他微生物，统称为微生物组。均衡饮食有助于维持微生物群的平衡及消化功能的健康。高度加工食品可能破坏这种平衡，而蔬菜、水果、发酵食品（如酸菜、泡菜、开菲尔、味噌）以及高纤维食物则能促进微生物群的多样性，可能对健康有益。



## 全天饮食蔬菜水果

- 食用多种色彩丰富、营养密集的蔬菜和水果。
- 生食或烹煮后食用时，应彻底清洗蔬菜和水果的原始形态。
- 添加糖量极少或无添加糖的冷冻、干燥或罐装蔬菜或水果也是不错的选择。
- 如需，可使用盐、香料及草药进行处理。

- 100%的果汁或蔬菜汁应少量饮用或用水稀释。
- 蔬菜和水果在2000千卡膳食模式中的供给目标，根据需要调整根据您的个体热量需求而定：
  - 蔬菜：每日3份
  - 水果：每日2份



## 摄入健康脂肪

- 健康脂肪广泛存在于多种天然食品中，例如肉类、禽类、蛋类、富含 $\omega$ -3脂肪酸的海产品、坚果、种子、全脂乳制品、橄榄和牛油果。
- 在烹饪或添加脂肪至膳食时，应优先选用含有必需脂肪酸的油脂，如橄榄油。其他可选方案包括黄油或牛脂。

- 一般而言，饱和脂肪摄入量不应超过每日总热量的10%。显著限制高度加工食品的摄入将有助于实现这一目标。需要更多高质量研究以确定何种类型膳食脂肪最能支持长期健康。



## 关注全谷物

- 优先选择富含纤维的全谷物。
- 大幅减少高度加工的精制碳水化合物的摄入量，例如白面包、即食或包装早餐食品、玉米饼和饼干。

- 全谷物每日摄入量建议：2-4份，可根据个人热量需求进行调整。



## 限制高加工食品、添加糖及精制碳水化合物

- + 应避免食用高度加工的包装食品、预制食品、即食食品或其他含盐或含糖食品，例如添加糖和钠（盐）的薯片、饼干和糖果。相反，应优先选择营养密集型食品和家庭自制餐食。外出就餐时，应选择营养密集型选项。
- + 限制摄入含有人工色素、石油基染料、人工防腐剂及低热量非营养性甜味剂的食品和饮料。
- + 避免摄入含糖饮料，如碳酸饮料、果汁饮料及能量饮料。
- + 虽然不建议添加任何糖分或非营养性甜味剂，也不认为它们属于健康或营养性饮食的一部分，但一顿饭中添加的糖分不应超过10克。
- + 在选择零食时，添加糖的摄入量应遵循美国食品药品监督管理局（FDA）的‘健康’声明标准。例如，谷物零食（如饼干）每  $\frac{3}{4}$  盎司全谷物当量的添加糖不得超过5克，乳制品零食（如酸奶）每  $\frac{2}{3}$  杯当量的添加糖不得超过2.5克。

## 添加糖

- + 为帮助识别添加糖的来源，可查找含有“糖”或“糖浆”字样或以“-ose”结尾的成分。
- + 添加糖可能以多种不同名称出现在成分标签上，包括高果糖玉米糖浆、龙舌兰糖浆、玉米糖浆、米糖浆、果糖、葡萄糖、右旋糖、蔗糖、甜菜糖、粗糖、麦芽糖、乳糖、水果糖等。果汁浓缩液、蜂蜜及糖蜜。非营养性甜味剂的示例包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、木糖醇及乙酰磺胺酸钾。
- + 某些食物和饮料（如水果和原奶）含有天然存在的糖分。这些食物中的糖分不被视为添加糖。



## 限制酒精饮料

- + 减少酒精摄入以改善整体健康状况。
- + 应完全避免饮酒的人群包括孕妇、酒精使用障碍康复期患者或无法控制饮酒行为者。

饮酒量，以及正在服用药物或存在可能与酒精发生相互作用的医学状况者。对于有酒精中毒家族史者，需注意酒精摄入及相关成瘾行为。

## 钠

- + 钠与电解质对维持水合状态至关重要。14岁及以上普通人群每日钠摄入量应低于2,300毫克。高活动量个体可能通过增加钠摄入量来抵消汗液流失。
- + 针对儿童，建议因年龄而异：
  - 1-3岁：每日剂量少于1,200毫克
  - 4-8岁：每日剂量少于1,500毫克
  - 9-13岁：每日剂量少于1,800毫克
- + 应避免摄入高钠的精加工食品。



# 特殊人群与注意事项

## 婴儿期与幼儿期（出生至4岁）

- + 在婴儿出生后的前6个月左右，应仅以母乳喂养。当母乳不可用时，可喂养添加铁剂的婴儿配方奶粉。
  - + 母乳喂养应持续至母婴双方均认可的2年或更长时间。若需使用婴儿配方奶粉喂养或补充营养，应在婴儿12月龄时停止配方奶粉喂养，并改用全脂牛奶喂养。
  - + 所有母乳喂养婴儿以及每日摄入少于32盎司婴儿配方奶粉的婴儿，应在出生后不久开始每日口服400国际单位（IU）的维生素D补充剂。关于维生素D补充的使用，请咨询您的医疗保健专业人员。
  - + 部分婴儿需补充铁剂。请咨询您的医疗保健专业人员关于铁剂补充的建议。
  - + 婴儿约6月龄时可开始添加固体食物。在引入固体食物期间，继续母乳喂养或配方奶喂养至关重要。母乳或婴儿配方奶仍是婴儿12月龄前的主要营养来源。
    - 若您的婴儿存在花生过敏高风险（因患有严重湿疹和/或鸡蛋过敏），请与医疗专业人员讨论尽早引入花生。
- 4至6个月龄期间。可通过将少量花生酱与母乳或配方奶混合，稀释至安全稠度后用勺子喂食。对于轻度至中度湿疹婴儿，可在约6月龄时引入含花生成分的食物。
- + 约在6月龄时，将可能引起过敏的食物（包括坚果酱、鸡蛋、贝类及小麦）与其他辅食一同引入。请咨询婴儿的医疗保健专业人员以评估其过敏风险。食物过敏及安全引入这些食物的方法。
  - + 婴儿应摄入质地适宜的多样化营养密集型食物，同时避免营养贫乏和高度加工的食物。
  - + 在辅食添加期引入的营养密集型食物示例包括：
    - 肉类、禽类和海鲜
    - 蔬菜和水果
    - 全脂酸奶和奶酪
    - 全谷物
    - 以安全、适合婴儿的形式制备的豆类及含坚果或种子的食物
  - + 婴儿期和幼儿期应避免添加糖。



## 婴幼儿食品的介绍

- + 每个儿童均存在个体差异。需关注以下发育成熟迹象，提示其已具备开始进食的条件：
  - 可单独坐立或借助辅助装置坐立
  - 可控制其头颈部
  - 尝试抓握小物件，如玩具或食物
  - 将物体送入口中
  - 食物出现时张口
  - 将食物从舌前部移动至舌后部以完成吞咽
  - 燕子吞食食物而非将其吐回至下颌
- + 父母和照护者可通过多次提供新食物来促进健康饮食——幼儿可能需要8至10次接触才会愿意尝试新食物——并以健康饮食行为作为示范。

## 儿童中期（5-10岁）

- + 注重整体营养丰富的食物，例如+ 避免含咖啡因的饮料。  
蛋白质类食物、乳制品、蔬菜、水果、健康食品+ 不建议添加任何糖分  
脂肪，全谷物  
+ 让烹饪成为乐趣，并将其作为家庭日常的一部分 + 全脂乳制品对儿童  
的日常饮食至关重要  
以满足能量需求并支持脑功能  
发展

## 青春期（11-18岁）

- + 青春期是一个快速生长期，对能量、蛋白质、钙和铁的需求增加——尤其是由于月经的影响，女孩的需求更为显著。充足的钙和维生素D对达到峰值骨量至关重要。
- + 青少年应摄入营养密集型食物，如乳制品、绿叶蔬菜和富含铁的动物性食物，同时显著限制含糖饮料的摄入。

能量饮料及避免高加工食品。当获取富含营养的食物受限时，可能需要在医疗指导下使用强化食品或补充剂。

- + 鼓励青少年积极参与食品采购和烹饪，从而学会如何为终身健康做出明智的食物选择。



## 青春期

- 遵循膳食指南将有助于在此期间保持最佳健康状态，包括降低慢性疾病发生或进展的风险，并支持其他健康方面。大脑在青春期继续发育成熟。虽然骨密度的显著增加发生在青春期，但优化

骨骼健康对于达到峰值骨量和峰值骨强度至关重要。此外，遵循膳食指南可以支持男性和女性的生殖健康——特别强调女性的健康脂肪、铁和叶酸，以及男性的健康脂肪和蛋白质。

## 孕妇

- 妊娠期营养需求增加，以支持孕产妇健康和胎儿生长，铁、叶酸和碘是首要营养素。
- 孕妇应摄入多种营养密集型食物，包括富含铁的肉类、富含叶酸的绿叶蔬菜和豆类、富含胆碱的鸡蛋以及富含钙的食物。

乳制品，以及富含Omega-3且低汞的海产品（如鲑鱼、沙丁鱼、鳟鱼）。

- 孕妇应与医疗保健专业人员讨论在妊娠期间每日服用产前维生素的事宜。

## 哺乳期妇女

- 哺乳期增加能量和营养需求支持牛奶生产和孕产妇健康。哺乳期妇女应食用多种营养丰富的食物，包括富含维生素B<sub>12</sub>的蛋白质来源，如肉类、家禽、

鸡蛋和乳制品；富含ω-3脂肪酸的海产品；富含叶酸的豆类；以及富含维生素A的蔬菜。

- 女性应与医疗保健专业人员讨论哺乳期间是否需要膳食补充剂。

## 老年人

- 一些老年人需要的热量较少，但仍需要同等或更多的关键营养素，如蛋白质、维生素B<sub>12</sub>、维生素D和钙。为了满足这些需求，他们应该优先考虑营养密集型食物，如乳制品、肉类、海鲜、

鸡蛋、豆类及全植物性食物（蔬菜与水果、全谷物、坚果及种子）。当膳食摄入或吸收不足时，可能需要在医疗监督下补充强化食品或营养补充剂。



## 慢性病患者

- 遵循膳食指南有助于预防慢性病的发生或减缓其进展速度，特别是心血管疾病、肥胖和2型糖尿病。如果您患有慢性病，请与您的医疗保健专业人员交谈，看看您是否需要调整膳食指南以满足您的特定需求。
- 患有特定慢性疾病的个体在遵循低碳水化合物饮食时，可能获得更佳的健康结局。建议与医疗专业人员合作，确定并采用适合您自身健康状况的饮食方案。

## 素食者与纯素食者

- 摄入多种全食物，尤其是富含蛋白质的食物，如乳制品、鸡蛋、豆类、豌豆、扁豆、豆类、坚果、种子、豆腐或天贝。
- 应严格限制高度加工的纯素或素食食品，这类食品可能含有添加的脂肪、糖分和盐分。
- 在采用素食或纯素食饮食时，需特别注意潜在的营养素缺乏问题。素食饮食通常缺乏维生素D和E、胆碱及铁元素，而纯素食饮食则缺乏维生素A、D、E、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、核黄素、烟酸、胆碱、钙、铁、镁、磷、钾、锌和蛋白质的缺乏情况。定期监测营养状况，特别是铁、维生素B<sub>12</sub>、维生素D、钙和碘。
- 为避免营养素缺口，应优先实施针对性补充，通过多样化植物蛋白来源实现氨基酸平衡，并通过食物制备技术提高矿物质生物利用度。