



健康国家的居民都是怎么吃的？

各国都有个健康核心，看看哪种适合你



NO1

西班牙(圆盘)
核心：蔬果、橄榄油和鱼类丰富，地中海饮食



马博士健康团张娜博士：西班牙居民的膳食结构属于以粗制谷类、新鲜蔬菜、水果、鱼类和海鲜、豆类、坚果以及橄榄油为主的“地中海饮食”膳食结构。多项研究表明，地中海饮食有助于降低患心脑血管疾病的风险。

在动物性食物中，鱼类和海鲜占肉制品的比例高。鱼肉蛋白质含量高，而且脂肪酸组成优于畜禽肉，含有较多对大脑和心血管有益的n-3不饱和脂肪酸。

他们的膳食指南还强调丰富的新鲜蔬菜和水果，推荐每天食用大于或等于250克的蔬菜，包括至少一份新鲜生蔬菜沙拉，并建议每天食用400克或更多的水果。在植物性食物中，坚果和豆类在他们的膳食指南中也比较关键。

在烹调用油方面，对橄榄油“爱得深沉”。橄榄油富含不饱和脂肪酸，以油酸为主，含有人体必需的脂肪酸——亚油酸和亚麻酸，还含有酚类化合物、β-谷甾醇、类胡萝卜素、角鲨烯等天然生物活性成分，有益健康。

此外，《西班牙居民膳食指南》还建议，提高复合碳水化合物的摄入比例；每天食用含糖食品的频率少于4次等。

NO2

冰岛(食物圈)
核心：少糖少盐，鱼类丰富



马博士健康团蔡豪硕士生：渔业是冰岛居民重要的经济来源，也因此鱼类是冰岛居民饮食中常见的食物。

冰岛卫生部在2006年发布了膳食指南，并在2014年发布了配套的营养素推荐摄入量，这部膳食指南主要针对2岁及以上的儿童和成年人。膳食指南用一个“食物圈”表示，食物圈中有6类食物：水果和蔬菜、谷薯类、乳制品、动物性食物、坚果、油和脂肪。具体的量也有具体建议：水果或蔬菜每天至少吃5份，至少一半是蔬菜；全谷物每天至少吃2次；鱼类每周吃2~3次；肉类要适量，红肉（猪牛羊肉）每周不超过500克，少吃加工肉类；无糖低脂乳制品每天吃2份；少糖、少盐、健康脂肪的饮食；建议至少在冬季补充维生素D，可以使用维生素D补充剂、鱼肝油或维生素D片剂来补充。

食物圈的中心是水，表示每天要足量饮水。食物圈的外围是不同类型的身体活动，强调了定期进行锻炼的重要性。

NO3

日本(陀螺)
核心：少油盐、多海产品



马博士健康团何海蓉博士生：日本居民平均寿命全球最长，很大程度上归因于健康、均衡的膳食。日本居民的膳食结构中动植物食物较为平衡，膳食少油、少盐、多海产品，蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比合适，是公认的有利于预防营养缺乏病和营养过剩性疾病的合理膳食结构。

目前日本的膳食指南是日本厚生劳动省和农业部于2005年发布并于2012年修订的日本膳食指南陀螺，最上层为推荐食用量最多的食物，食物分布越靠近下层，该种食物的推荐食用量越少。

陀螺最上层为主食如米饭、面条等，推荐量为5~7份/天，一日量约200~280克；其次为蔬菜类菜肴，指由蔬菜为主要材料制作的菜品，推荐量为5~6份/天，一日量约350~420克；第三层为鱼及肉类料理，由肉、蛋类、鱼、大豆及其制品为主制作的菜品，推荐量为3~5份/天；最下层为牛奶和奶制品以及水果，牛奶及其制品推荐量为2份/天，约200毫升牛奶或酸奶，水果一日推荐量为2份，约200克。

NO4

瑞士(金字塔)
核心：喝水吃菜嚼奶酪
均衡饮食要记牢

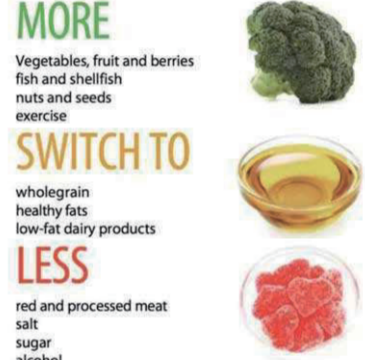


马博士健康团闫心语硕士生：瑞士传统的膳食模式以奶及奶制品、巧克力的高消费为特征。部分地区受临近国家如德国、法国的影响，形成了以动物性食物为主的西方膳食模式。为提倡均衡饮食，瑞士营养学会和联邦食品安全和兽医办公室于2011年共同发布了瑞士食物金字塔，共分为6层，由下而上，推荐摄入量逐层减少。

与其他国家不同，该金字塔的最下层为水。水是构成人体的重要成分，推荐每天饮水1~2升，最好是自来水、矿泉水、水果或花草茶等。其次，推荐每天摄入3份不同颜色的蔬菜和2份水果。第四层为谷薯类，推荐每天摄入3份，最好是全谷物食品。第三层为高蛋白类，推荐每天摄入3份奶及奶制品，畜肉、禽肉、鱼、蛋等各1份。第二层为油脂类，推荐每天摄入20~30克植物油，1份无盐坚果或果仁，黄油、奶油等应尽量少吃。最上层为零食及含糖饮料，应尽量摄入甜食、咸味零食、含糖饮料和酒精饮料。居民应尽量选择当地应季的植物性食品，且用餐时应避免浪费。

NO5

瑞典(交通灯)
核心：食品有钥匙孔标识
帮助选择健康食物



马博士健康团张曼博士生：瑞典的膳食指南非常简洁，是以食物为基础的。在建议吃适量的食物来保持能量平衡的基础上，采用了交通灯的形式非常明了地展示了不同食物的推荐级别。

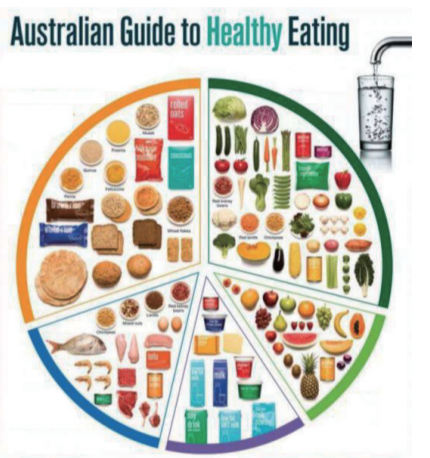
绿色：多吃蔬菜、水果、浆果、鱼类、贝类、坚果、种子，多运动。尽量选择膳食纤维含量高的蔬菜，如根茎类蔬菜、卷心菜、花椰菜、西兰花、豆类和洋葱。每周吃2~3次的鱼类或贝类，选择脂肪含量低的品种，并且选择有生态标签的。

黄色：改用全谷物、健康的脂肪和低脂乳制品。在吃意大利面、面包、米饭等主食时，要选择全谷物。烹饪时选择健康的油脂，如菜籽油。

红色：少吃红色肉类、加工肉制品、盐、糖、酒。每周吃不超过500克的红色肉类及肉制品，且应只有少部分是加工肉制品。少吃高盐食品，烹饪时少加盐并且选择加碘盐。不要吃甜食、糕点、冰淇淋和其他含有大量添加糖的加工食品，特别是少喝含糖饮料。

NO6

澳大利亚(圆形餐盘)
核心：低脂、低糖、高纤维



马博士健康团李亦斌硕士生：澳大利亚的膳食指南通过一个圆形餐盘展示，与很多卡通化的餐盘模型不同的是，在澳大利亚膳食指南中，餐盘的食物都是实拍照片，甚至可以清楚地看到全麦面包上的谷物，更利于读者在日常生活中进行选择。

澳大利亚的餐盘模型中推荐的五种食品是谷类、奶类及替代品、肉蛋水产豆类等高质量蛋白质、蔬菜、水果。与我国的膳食宝塔相比，它对健康食品有更高的要求，澳大利亚的膳食指南中明确提出了谷类食物应大多选择全谷物或者高膳食纤维的谷物，奶类应大多选择脱脂产品。

此外，在澳大利亚的餐盘中蔬果类占据了三分之一的面积，而油脂类则未在餐盘中有一席之地，只是在餐盘外写着“少量食用”，碳酸饮料、熏肉、汉堡包等则更进一步，被标记着“应只偶尔摄入，并少量食用”。可以看出作为发达国家，澳大利亚在满足了居民基本营养摄入的同时，重点提倡低脂、低糖、高膳食纤维的饮食，这也许是澳大利亚在这次榜单中名列前茅的原因。

“

今年4月3日，英国权威医学杂志《柳叶刀》发布了全球饮食领域的首个大规模重磅研究——195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析。这项研究得出了不少让人震惊的结论，其中包括：全球近20%的死亡案例是饮食问题导致的，在中国，这个比例更高。



全球近20%死亡案例是饮食问题导致

《柳叶刀》新近发表的这项研究追踪了全球195个国家、从1990年到2017年的15种饮食因素的摄入量趋势，分析了世界各国因为饮食结构而导致的死亡率和疾病发生率。结果显示，全球近20%的死亡案例是因为饮食不健康导致的，在中国，这个比例更高。

从全球范围来看，2017年，因为不良的饮食行为而导致的死亡就有1100万，全球每5个人中间，就有1个人死于不健康饮食。在20个全球人口大国中，中国饮食相关的心血管疾病死亡率全球第一。

同时研究发现，和其他的危险因素不一样，膳食危险因素对人们的影响是不分年龄、性别的。

最重要的膳食危险因素竟不是糖和脂肪

在很多人的印象中，美国是个高糖高油饮食的国家，但《柳叶刀》这份研究显示，中国因为饮食结构而导致的死亡率和疾病发生率，竟然比美国高了许多！

研究发现，在许多国家，高钠摄入、全谷物吃得太少、水果吃得太少，都是最重要的膳食危险因素，排在这三项之后的危险因素是坚果和种子吃太少、蔬菜吃太少、omega-3摄入太少等，这些因素超过了我们之前熟悉的甜饮料喝太多、红肉吃太多、反式脂肪酸摄入过多等。

据统计，光是2017年，因为高钠饮食而死亡的人口就有300万，因为杂粮吃太少而死亡的也有300万，还有200万因为水果没吃够而死亡。饮食结构问题造成的主要疾病有三：心血管疾病、肿瘤和2型糖尿病。

国人饮食三大问题：过咸、过细和水果偏少

从《柳叶刀》发布的数据来看，中国人的饮食结构主要有三大问题：盐吃太多，杂粮和水果吃得太少。

1. 钠摄入太多：食盐是食物中钠的主要来源。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6g，但从最近几年我国的调查来看，我们每日摄入盐的平均量都在10克左右，远远超过了推荐量。大量的研究发现，钠摄入过多会增加高血压、脑卒中等心脑血管病以及胃癌的发病风险。

2. 全谷物吃得太少：我们平时吃的主食大部分都是精制谷物，白米饭、白馒头、面条等等都是我们最常吃的主食。精制加工会使谷物丢失大量营养，而且经过精制加工后的谷物几乎只有淀粉，没有膳食纤维，

消化速度很快，吃下去后消化速度也很快，非常不利于血糖和体重的控制。

和精制谷物相比，全谷物含有更多膳食纤维、维生素、矿物质及植物化学物，多吃全谷物可降低结肠癌、2型糖尿病、心血管病等慢性病的发病风险。

3. 水果吃得太少：水果富含膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物活性物质。研究发现，增加水果摄入可降低心血管病和食管癌、结肠癌等多种癌症的发病风险。早在2002年，世界卫生组织发布的《世界卫生报告》中就将水果摄入过少列为十大死亡高危因素之一。

遗憾的是，我们国家人均的水果摄入量偏低，平均每人每天不到50克，而我国膳食指南推荐我们每天吃200~350克的水果。

改善饮食——对症纠错也不难

针对《柳叶刀》这项研究，营养师阮光锋建议大家平时在安排自己和家人的饮食时要注意：

1. 调整烹调方式：减少钠的摄入，建议大家平时少吃盐，有意识地避开过咸的食物，比如腌菜、火腿肠这些食物都要少吃。

2. 多吃水果：建议大家天天吃水果；如果担心吃水果长胖，可在餐前吃水果，利于控制进餐总量；两餐之间吃水果，既能补充水分，又能获取丰富营养。

3. 杂粮杂豆替代精米白面：我国膳食指南建议成年人每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，相当于一天谷物的1/4~1/3。

据《健康时报》、《长江日报》，“阮光锋营养师”公众号等