

成人肥胖食养指南（2024年版）问答

一、《成人肥胖食养指南（2024年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人肥胖食养指南（2024年版）》（以下简称《指南》）的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群肥胖的发生发展，改善肥胖患者的体重，调整日常膳食结构，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善成人肥胖。二是针对不同地区、不同季节编制食谱示例，并给出针对不同证型的食养方，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》等相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》提出到2030年成人肥胖增长率持续减缓目标要求，鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出到2030年实现居民超重、肥胖的增长速度明显放缓的目标要求，发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点

的食养习惯，提升居民食素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构、社会团体和个人等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国成人肥胖现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国内外发布的超重肥胖防治膳食指南、规范和标准，包括《中国居民膳食指南（2022）》《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》《中国居民肥胖防治专家共识》《中国成人超重和肥胖预防控制指南 2021》《超重或肥

胖人群体重管理流程的专家共识(2021年)》《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》《中国人群身体活动指南2021》《健康成年人身体活动能量消耗参考值》(T/CSSS 002—2023)《中国肥胖预防和控制蓝皮书》《营养与疾病预防-医学减重管理手册》《实用内科学》《中医内科学》。在上述研究成果的基础上,根据循证医学证据和专家共识,提出包括生活方式在内的成人肥胖食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么?

《指南》根据肥胖的疾病特点和中医辨证分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细描述了成人肥胖患者的食物选择,不同证型推荐食药物质和食养方举例,以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区、每个季节列举了3个能量水平的食谱(含食药物质)。

六、《指南》发布后如何使用?

本指南主要面向基层卫生工作者(包括营养指导人员)、无合并症和并发症的成人肥胖患者,为肥胖防控提供食养指导。鼓励成人肥胖患者参考《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情况,参考《指南》设计个性化食养方案。肥胖合并其他急或慢性病的患者或有并发症者,请在医生或营养指导人员等专业人员的指导下合理膳食。

七、成人肥胖患者在膳食上需要注意什么?

成人肥胖患者膳食应全面均衡多样化、限制总能量摄入。

少吃高能量食物，多吃富含膳食纤维的食物，鼓励主食以全谷物为主，至少占谷物的一半，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬菜水果摄入，蔬菜水果品种多样化，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入；动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材；应优先选择低脂或脱脂奶类。严格控制脂肪/油、盐、添加糖的摄入量，严格限制饮酒。在控制总能量摄入的基础上保持一日三餐的时间相对固定，定时定量规律进餐，按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。若选用高蛋白膳食、低碳水化合物膳食、间歇式断食膳食或营养代餐等其他膳食减重干预措施，请在医生或营养指导人员等专业人员指导下进行。

八、成人肥胖患者中医食养的指导原则是什么？

中医认为大凡能食之物，皆有四气五味、归经、升降浮沉之性。成人肥胖患者选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。食养方中选用的食药物质为国家公布的既是食品又是中药材的物质。食用方法可以参照《指南》中食养方的用法用量，并将食药物质所提供的能量与宏量营养素纳入全天饮食总量中予以考虑。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医生、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、成人肥胖患者在参考《指南》时需要注意什么？

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。应

明确成人肥胖患者总能量摄入量，结合成人肥胖患者所在地区、季节，选择相应的食谱示例。食谱示例给出了各种食材的具体重量，使用者可以根据《指南》附录2常见食物交换表进行食物互换和合理搭配。《指南》遵循“药食同源”的理论，结合中医辨证分型，给出食药物质推荐及食养方举例。使用者可根据具体证型，选择相应的食药物质及食养方。有条件者可进行专业营养评估和中医辨证，参考食谱示例，进行个性化的膳食营养治疗方案设计，适时调整膳食、运动及食养方。