

# 推动国民膳食健康 安利纽崔莱支持新版中国膳食营养素参考摄入量修订

高盐高油,无辣不欢,烤串炸鸡当夜宵,奶茶饮料快乐水……色香味俱全的美味佳肴不一定健康。中国营养学会理事长杨月欣说,我国居民人均盐、油摄入量均远高于世界卫生组织推荐标准,杂粮、水果、坚果等摄入不足。民以食为天,合理膳食,营养均衡,在日常生活中尤为重要。

去年12月22日,由中国营养学会主办的“膳食与健康科学证据专家研讨会”在武汉召开,来自全国的营养学专家针对膳食以及营养素对健康作用的最新研究进行了深入研讨。会上,中国营养学会宣布启动《中国居民膳食营养素参考摄入量》(Dietary Reference Intakes,以下简称DRIs)新一轮修订,并与纽崔莱营养与健康研究中心签订合作备忘录,共同推动营养素在生理功能、营养状况评价等方面的研究,预计在2022年完成制定更适合我国居民的营养素摄入量,推进健康中国建设。这是纽崔莱营养与健康研究中心继支持2013版DRIs修订后,再次为新版DRIs修订提供科学支持。

安利亚洲科技创新中心副总裁、纽崔莱营养与健康研究中心亚洲区负责人陈佳表示,连续两次参与DRIs修订,纽崔莱营养与健康研究中心将与中国营养学会紧密合作,推动定制营养、精准营养等细分领域的营养素基础性研究,提升国民营养健康水平。



“中国营养学会”与“纽崔莱营养与健康中心”  
签订合作备忘录

## 修订居民膳食营养素摄入量标准 指导居民合理膳食

人类对营养素的认知始于3000多年前,当时古埃及人发现夜盲症可被一些食物治愈,虽然他们并不清楚食物中什么物质起了治疗作用。在那之后的几千年中,

人们仍然把疾病归罪于鬼神、巫术、空气、体液以及命运,直到现代分子生物学逐渐揭开了维生素、矿物质、氨基酸的秘密,从科学角度让人类认识到,在某些程度上吃些什么决定了人的身体状况。

2013版DRIs发布至今已有7年,随着营养素基础科学研究的发展、国民生活方式和饮食习惯的变化,中国营养学会计划在未来3年内,对我国居民营养素推荐摄入量标准进行全面梳理,2022年推出更适合我国居民的新版膳食营养素参考摄入量。同时,DRIs的修订工作已被列入国务院《国民营养计划(2017—2030年)》文件,凸显国家对国民健康的高度重视。

杨月欣介绍,DRIs主要是为了满足不同年龄、不同性别、不同身体状况的中国居民营养需求而制定的专著,包括了各种营养素的平均需要量、推荐摄入量、适宜摄入量和可耐受最高摄入量。全球疾病负担研究表明,饮食因素导致的疾病负担占到15.9%,已成为影响健康的重要危险因素,启动新版DRIs的修订,标志着我国营养科学和应用的又一次重大进步,对于合理膳食、营养保健、食品生产、改善居民的营养健康状况具有重要意义。



中国营养学会理事长杨月欣教授  
介绍DRIs起始和发展

据了解,2013版DRIs修订,首次纳入了包括植物营养素在内的约20种具有生理健康作用的食物成分,并首次提出预防非传染性慢性病的营养素建议摄入量。新版DRIs修订中,将引入近10年来营养学关于营养素评价、需要量、安全性等研究领域的新成果,并应用风险评估和循证营养学的方法,建立中国人饮食科学权威的新标准。

## 安利纽崔莱86年聚焦 植物营养素研究

受到疫情影响,国民对于营养健康的关注达到前所未有的高度,营养健康知识和膳食补充剂的需求迅速放大,这一方面带动了大健康产业的发展,同时也为如老年人、慢病患者、孕产妇、上班族等细分人群的营养健康指导提出了新的期望和要求,显示了DRIs修订工作的重要性和必要性。

陈佳介绍,继续支持新版DRIs修订,是因为纽崔莱营养与健康研究中心在全球范围内,积累了86年的植物原料种植、有效物质和作用机制阐释全链条研发经验和成果。



安利亚洲科技创新中心副总裁陈佳接受采访

在2013版DRIs修订过程中,纽崔莱营养与健康研究中心借助全球科学合作网络,提供了多方位支持,如搭建国际与中国营养学机构和专家沟通的学术交流平台,分享包括欧盟、美国等国家和地区的DRIs修订进展情况以及最新科学证据。对于新启动的DRIs修订,陈佳表示,纽崔莱营养与健康研究中心将继续发挥全球研发布局的优势,聚焦细分人群定制营养的精准需求,与中国营养学会紧密合作,推动提升国民营养健康水平。



中国营养学会理事长杨月欣与  
安利亚洲科技创新中心副总裁陈佳签订合作协议

## 吃动平衡科学补充 合力营养构筑免疫力

近年来,我国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题,不健康的饮食习惯在一些人群中还比较普遍。目前新冠疫情国外形势严峻、国内输入性及偶发性病例仍有发生的背景下,吃出健康,吃动平衡,构筑免疫力,更重要。

原卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》显示,我国居民蔬菜、水果摄入量不足,钙,铁,维生素A、D等营养素摄入缺乏,全国成人和儿童的超重率和肥胖率都呈现上升趋势;吸烟、饮酒、少运动和高盐高脂等不健康饮食是慢性病发生、发展的主要危险因素。以营养早餐为例,每天吃早餐是世界卫生组织倡导的一种促进健康的行为。随着社会经济发展、生活节奏加快,很多居民没有足够时间准备一份营养充足的早餐,随便应付或不吃早餐,易引起能量及营养素摄入不足,使大脑的兴奋性降低,反应迟钝,降低工作或学习效率,增加患血脂异常、心脑血管疾病的风险。

通过合理膳食、均衡营养、适量运动,有助于构筑自身免疫力。第一,食物多样,每天至少摄入12种食物,应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等;第二,多吃蔬果、奶类、大豆,不以果汁代替鲜果;第三,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,坚决杜绝食用野生动物;第四,少盐少油,控糖限酒,足量饮水,成年人每天7—8杯(1500—1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;第五,合理选用营养素补充剂;第六,每日运动不少于30分钟,室内体操、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等,或是在空旷人少通风良好的户外慢跑、快走,同时获得一定日光暴露的时间。