

膳食指南视图（亚洲篇）

膳食指南是将健康饮食科学证据转化为实践建议的膳食指导，帮助人们做出明智的食物选择和膳食安排。世界上的许多国家和地区拥有自己的膳食指南，为了方便本国居民更加简单直观的了解膳食指南的内容，并落实到日常生活应用，各国（地区）在发布膳食指南时会制定相应的图形版本，也被称为膳食指南可视化图形。

世界各国（地区）膳食指南的图形主要有三类表达形式——金字塔、圆形和其他。目前，我们通过检索获得了全球 91 份膳食指南图形，按照六大洲分布来看，欧洲、亚洲、北美、南美、非洲和大洋洲分别占 35%（32/91）、27%（25/91）、19%（17/91）、11%（10/91）、6%（5/91）和 2%（2/91）。随后我们将通过一系列文章解读各国指南的图形，深入了解它们所传达的膳食建议和健康理念。

第一篇让我们先走进亚洲！

亚洲篇

在亚洲发布了膳食指南图形的国家（地区）中，金字塔是更为常见的形式。中国、印度尼西亚和菲律宾同时采用了金字塔和圆形（餐盘）作为膳食指南图形，印度和孟加拉国等国家（地区）仅采用了金字塔作为宣传图形，阿曼仅采用了圆形（餐盘）作为宣传图形。日本、韩国、泰国、蒙古等国家（地区）采用了许多其他有趣的图形，让我们一起来看看吧。

金字塔&圆形（餐盘）

- 中国（2016年）





2016年，中国首次同时采用金字塔和餐盘作为膳食指南图形。

中国居民平衡膳食宝塔被分为五层。从下到上所推荐的食物依次为谷薯类，蔬菜和水果类，鱼、肉、蛋类，奶、奶制品以及大豆坚果类，油和盐。宝塔旁边配有文字，对每个食物组的每日摄入有量的推荐。此外，该塔还强调饮水（1500~1700ml）和日常锻炼（6000步）。

中国居民平衡餐盘被分为四部分，分别是谷薯类、蔬菜类、水果类和鱼肉蛋豆类。在餐盘外，还放有一杯奶（达到300g鲜奶量），由此构成了一餐中的基本食物需求。

• 印度尼西亚（2014年）





PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN

印度尼西亚采用金字塔和餐盘作为膳食指南图形，金字塔形状不仅代表均衡营养的原则(多样化的食物，食品安全，体育活动和体重监测)，还包括五个食物组以及各自的推荐份量。

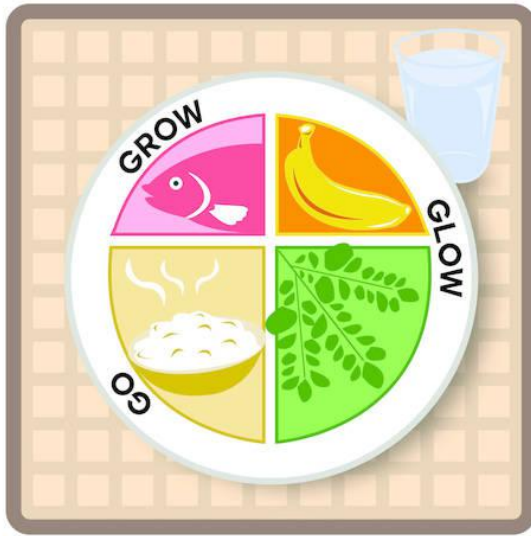
餐盘说明了每餐中所消耗的食物组的推荐比例，还强调了饮水和饭前饭后洗手的重要性。

- **菲律宾（2012年）**



PINGGANG PINOY™

Healthy food plate for Filipino adults



菲律宾也同时使用金字塔和餐盘作为膳食指南图形。金字塔共分为六层，最下面一层为关于运动的推荐信息，第二层推荐每日喝 8 杯水或饮料，剩下四层代表了不同的食物组，并给出了具体的推荐值。

餐盘通过显示一餐中食物的合理分配来补充完善金字塔的信息。

圆形

- 阿曼（2009 年）

THE OMANI GUIDE TO HEALTHY EATING

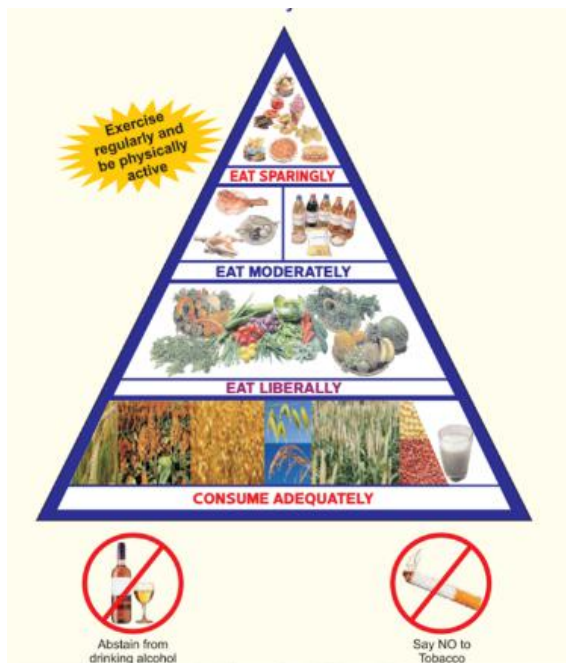


Eat your way to a healthier day

餐盘被用作阿曼的膳食指南图形，其外观看着更像是一整块披萨。餐盘装有琳琅满目的食物，并被分成六个不同大小的部分，分别代表不同的食物组。盘子的旁边还放了一瓶水，强调了补充水分的重要性。

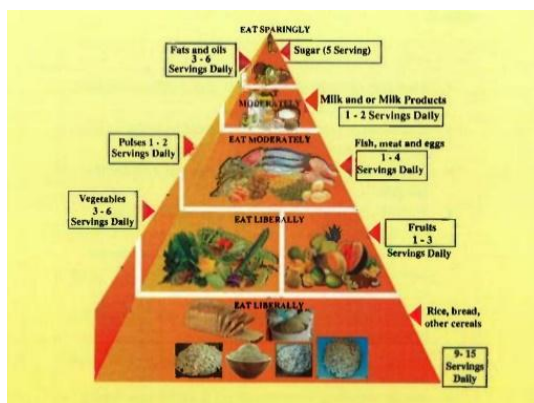
金字塔

- 印度（2011年）



印度的膳食指南图形为金字塔，按推荐摄入量分为四层，位于底层的谷物豆类等要摄入足够的量，位于第二层的蔬菜水果要多吃，位于第三层的动物性食物和油脂要适度摄入，位于金字塔顶层的高添加糖等高度加工食品要少吃。在金字塔外，印度建议人们定期进行体育锻炼，并告诫人们不要吸烟和喝酒。

- 孟加拉国（2014年）



孟加拉国的膳食指南金字塔共有五层，从下到上分别是谷物组，蔬菜和水果组，鱼、肉、蛋和豆类组，牛奶和乳制品组，脂肪、油和糖组。位于金字塔底部的谷物、蔬菜和水果应该多吃，位于金字塔中间位置的鱼、肉、蛋和豆类以及牛奶和奶制品应适量摄入，而位于金字塔顶端的脂肪、油和糖等应该限制摄入。

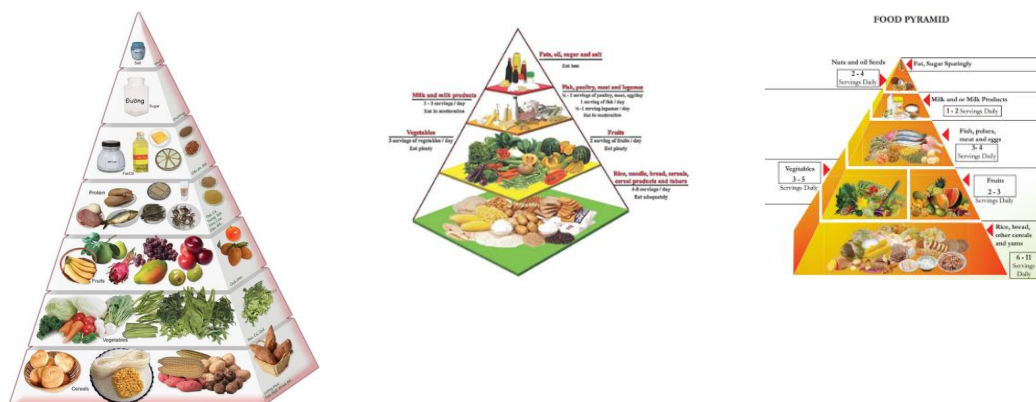
- 柬埔寨（2018年）（儿童）



柬埔寨的食物金字塔是按照吴哥窟的形状设计的，按照推荐的比例分为六组食物。此外，金字塔中的食物是从被调查的孩子们最常吃的食物中挑选出来的。

除了以上描述的国家，马来西亚、斯里兰卡、越南、新加坡、伊朗等国家（地区）也选择用金字塔作为本国的膳食指南图形。如下所示：

- 马来西亚（2010年）、斯里兰卡（2011年）、越南（2013年）



- 新加坡（2007年）、伊朗（2015年）、中国香港（2017年）



其他形状

- 泰国 (2008 年)



泰国的膳食指南图形是一面倒三角形形状的营养旗帜，其分为四层，代表了食物种类和推荐摄入量。从营养旗帜的顶部到底部，依次为米淀粉类食物组，蔬菜水果组，肉奶制品组，油、糖、盐组，并且从顶部到底部各组食物的推荐摄入量也逐渐减少。

- 蒙古（2010年）



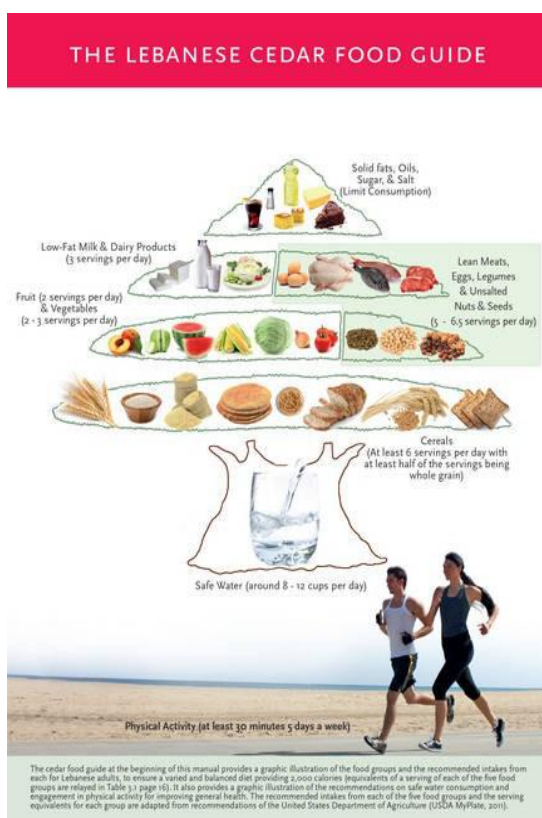
蒙古选用蒙古包作为其膳食指南图形，极具国家特色。蒙古包被分为三层，谷类和谷类制品位于第一层，蔬菜、肉、鱼和蛋在第二层，水果和奶制品在最后一层。

- 中国台湾（2018年）



在台湾的膳食指南图形中，有一个骑自行车的人，自行车前轮上有一个水字，寓意饮水和锻炼的重要性。在自行车的上方，是一个被分为六个不同大小的扇形，代表了不同的食物。扇形紧紧围绕着人，仿佛对人实行着全方位的保护，提示平衡膳食对人体健康十分重要。

- 黎巴嫩（2013年）



黎巴嫩的膳食指南图形是一棵雪松树。雪松的树冠/树叶被分为六个部分，代表了六类食物。与大多数国家一样，黎巴嫩的膳食指南图形也强调了饮水(每天

8~12 杯)和体育活动的重要性。

- 阿富汗 (2015 年)



阿富汗用一块桌布来代表其国家的膳食指南。桌布上有七个不同大小的盘子，分别装有不同的食物，盘子的大小表明了均衡饮食中每个食物组的推荐摄入量所占的比例。

- 卡塔尔 (2015 年)



卡塔尔的膳食指南图形是一个贝壳状的盘子，包括了六类食物，其中谷物和蔬菜是最大的两个部分，其余是牛奶和奶制品，水果，豆类，鱼、家禽、肉、蛋及替代品，不同食物所占的比例代表其在健康饮食中所占的比重。此外，在贝壳

的中间有一滴水表明了饮水的重要性。

- 韩国（2016年）



韩国的膳食指南图形设计得较为有趣，一个人骑着一辆自行车，车的小前轮里有一杯水，体现饮水的重要性；车的大后轮被分成五个大小不同的扇区，分别代表谷物，肉、鱼、蛋和豆类，蔬菜，水果以及牛奶。该图像也被称为食物平衡轮，强调了平衡饮食和运动对维持健康的重要性。

- 日本（2016年）



日本的膳食指南图形为“旋转陀螺”，模仿了传统玩具——陀螺。该“陀螺”分为四层，分别代表了不同的食物组，最上层也就是最宽的那层代表食用量最多的，其推荐比例从上到下递减。水或茶构成了陀螺的轴，表示饮水十分重要。在陀螺上奔跑的人也体现了运动的重要性。有趣的是，点心、酒等食物构成了陀螺的“鞭子”。虽然这些食物不能多吃，但是适量摄入可增加生活乐趣，让“陀螺”旋转起来。

- 阿拉伯联合酋长国（2019年）

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



哈利法塔是阿拉伯联合酋长国标志性的建筑，所以被选为阿联酋膳食指南的图形。塔体被分为六个不同颜色的部分，代表了六个食物组(谷物，蔬菜，乳制品，水果，肉类和脂肪)。在哈利法塔的底部，是一片蓝色海洋，寓意着水。此外，塔底有一群人在进行各种各样的体育活动，还有一个人在攀登哈利法塔，这都体现了运动的重要性。

结语：

总而言之，无论是金字塔、圆形还是其他形状，不同食物组所占的面积（体积）都直观反映了它们被推荐摄入的程度。蔬菜和水果类食物被推荐大量摄入，

动物性食物被推荐适量摄入，油、盐、添加糖和酒精等被推荐限制摄入。此外，许多膳食指南图形将足量饮水和规律锻炼的建议放在了重要的位置。

作者：

荣爽博士/副教授 武汉科技大学营养与健康研究院

杨月欣教授 中国疾控中心营养与健康所