

膳食指南视图（欧洲篇）

上次我们了解了亚洲一些国家（地区）的膳食指南图形，对其有了初步的认识。今天，让我们走进欧洲，看看欧洲国家的膳食指南图形有何特点。

欧洲篇

在欧洲发布了膳食指南图形的国家（地区）中，金字塔同样是更为常见的形式。瑞士和芬兰同时采用金字塔和圆形（餐盘）作为膳食指南图形，葡萄牙、冰岛等 5 个国家采用圆形，阿尔巴尼亚、奥地利等 19 个国家采用金字塔，匈牙利、土耳其、法国、瑞典等 4 个国家采用其他形式。

金字塔&圆形（餐盘）

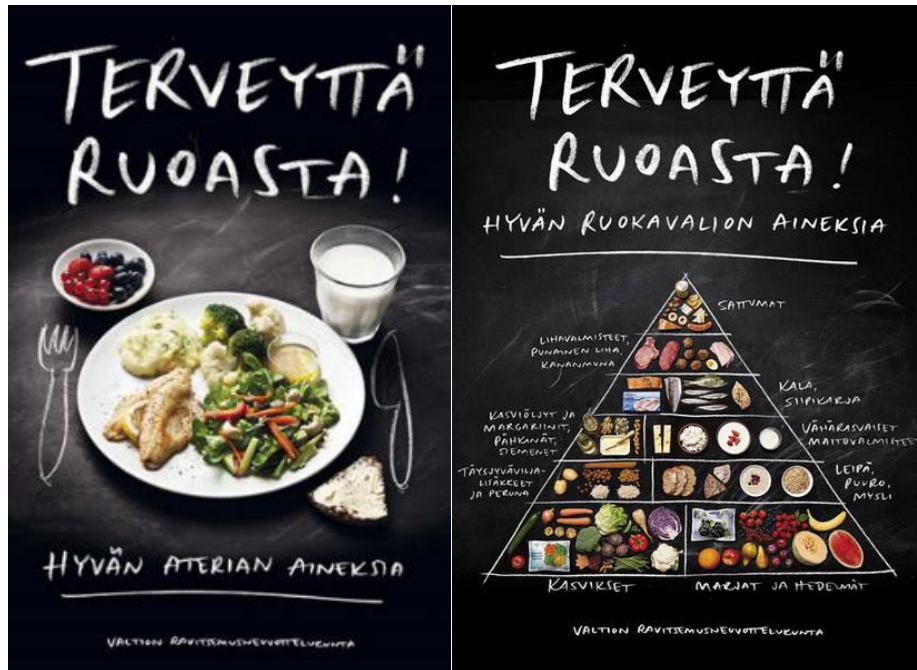
- 瑞士（2011 年）



在瑞士的金字塔中，水和其他无糖饮料放在第一层，接着是蔬菜和水果。谷物、土豆等食物在第三层，并被推荐大量食用。第四层是动物性食品和豆腐，第五层是油和坚果——这些食物应该适量食用。在金字塔的顶端，是一些建议限制摄入的食物，例如含添加糖和酒精的饮料、甜味和咸味零食。

而餐盘用来代表一餐中食物的最佳分配。

- 芬兰(2014 年)



与大多数国家不同的是，芬兰的金字塔的底层是蔬菜和水果，第二层是谷物等主食。蔬菜和水果的占比很大，意味着在日常饮食中应大量摄入。其余层次分布与其他国家类似。

同样，餐盘列举了一餐的适宜搭配情况。

圆形（餐盘）

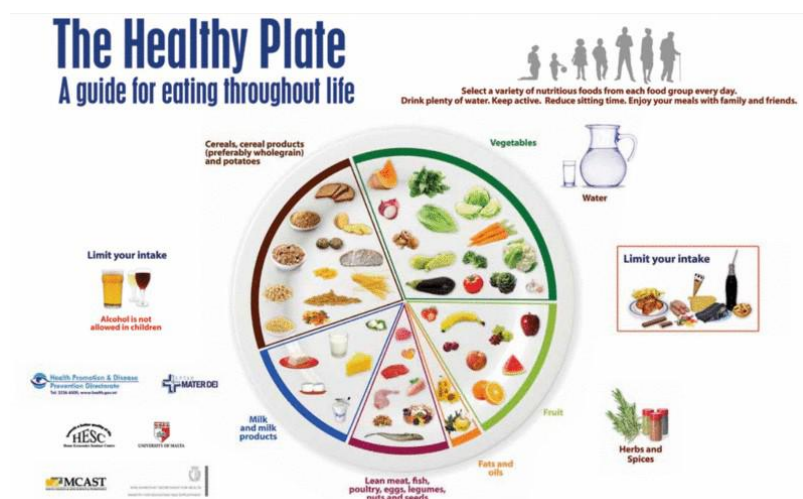
- 冰岛（2014年）



冰岛的膳食指南图形为圆形，被分为了六个部分，代表了六类食物：水果类，

蔬菜类，谷类和谷类产品，乳制品类，动物性食品和坚果类，油和脂肪类。水位于圆形的中心，身体活动的图像围绕着整个圆形，寓意着补充水分和运动的重要性。

- 马耳他（2016年）



马耳他的健康餐盘的内容和形式与冰岛相似，并且每个部分的大小反映了不同食物组在马耳他每日饮食中所占的比例。

- 葡萄牙（2003年）



葡萄牙的膳食指南图形是一个食物轮盘，被分成七个不同大小的部分，比马耳他的健康餐盘多出一个部分，这是由于将豆类组和肉、鱼、海鲜和鸡蛋组分

不同的部分。同时，每组食物一份的量也被展示在食物轮盘周围。

- 荷兰（2016年）



荷兰的图形比较简洁，各类食物陈列在圆形周围。圆形被分成五个部分，包括四个食物组和一个饮料组。水果、蔬菜、面包、谷物和土豆等占据了大半个圆；动物性食品、酱料和脂肪所占比例要小得多；水和茶、咖啡等其他饮料占据剩余部分。

- 英国（2016）



相较于荷兰，英国的图形就显得更为“丰盛”，各类食物以图像的形式陈列在圆形中，琳琅满目。谷类等主食和蔬菜水果占据了圆形的绝大部分面积，其余

食物所占面积较少。

金字塔

- 波斯尼亚-黑塞哥维亚（2004 年）



波斯尼亚-黑塞哥维亚的膳食指南图形为金字塔，整体分为五层，每层都堆满了其代表的食物。此外，从图形来看，波斯尼亚-黑塞哥维亚似乎的确搭建过这个金字塔。

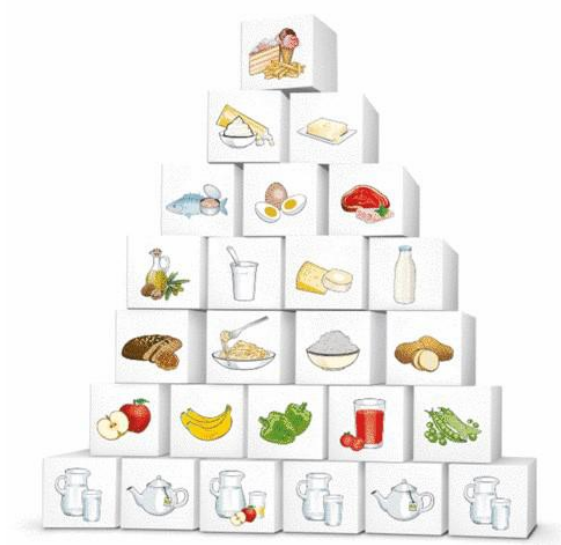
- 西班牙（2008 年）



西班牙使用的金字塔与饮食建议符合传统的地中海饮食。金字塔根据食用频率分为三个食物组：每日(全谷物和产品、水果、蔬菜、橄榄油和乳制品)，每周(鱼、家禽、豆类、坚果、土豆、鸡蛋、红肉和肉制品)和偶尔(甜食、零食和加糖饮料)。此外，该金字塔还包括身体活动方面的建议。

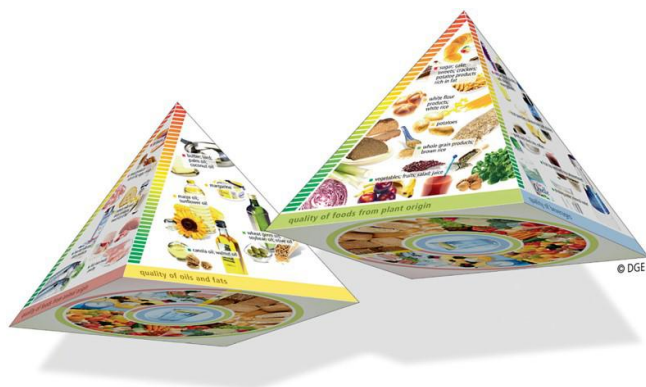
- 奥地利 (2010 年)

Die österreichische Ernährungspyramide



奥地利的金字塔分为七个层次(或台阶)，分别对应七个食物组。此外，层次被进一步划分为 25 块，每块代表每天从一组食物中获得的一份的量。

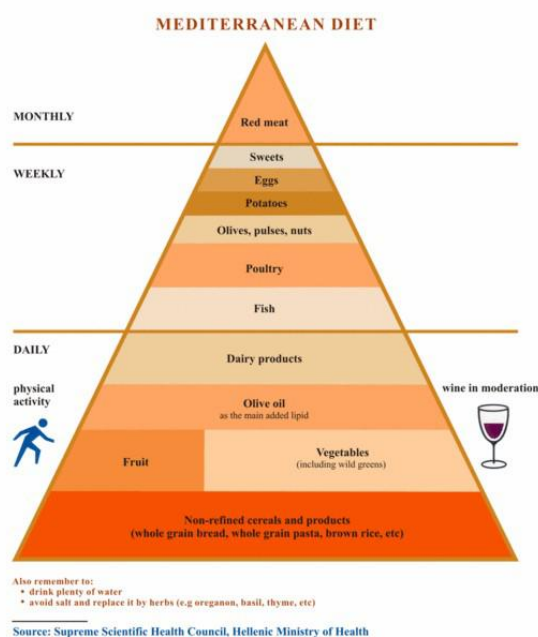
- 德国 (2013 年)



德国的膳食指南图形较为独特，为三维金字塔。塔身列举了各种食物，并且

不同的面代表了不同的食物。相较于塔尖，塔底推荐的食物更加健康。在塔的底面，还有一个圆形，分为七个部分，代表了六个食物组和一个水和饮料组，通过面积占比显示了不同食物所占的比例。

- 希腊（2014 年）



希腊的金字塔分为 11 层，更加全面地展示了其推荐的食物。与其他国家不同的是，希腊的膳食指南金字塔中只有文字，没有食物图片。并且在金字塔的周围，还有象征体育锻炼的人形图像以及适量饮酒的建议。

- 比利时（2017 年）

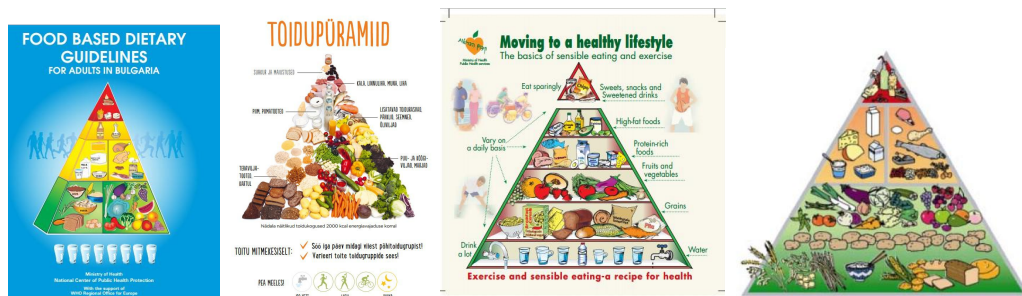




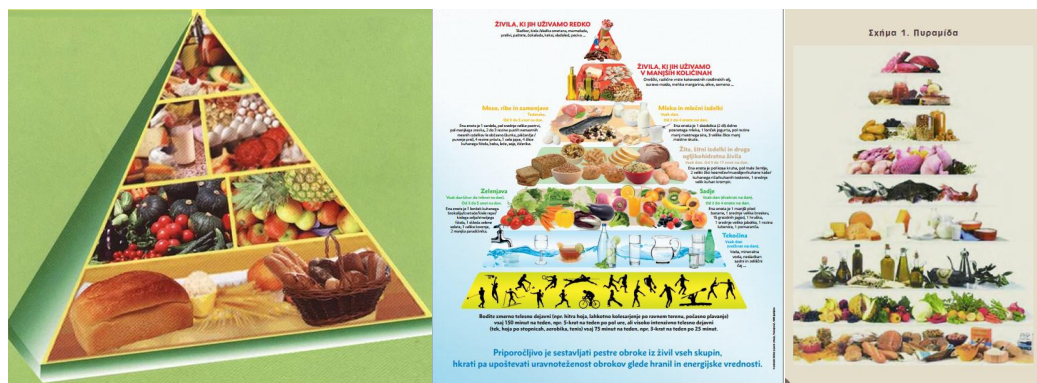
比利时根据其国家特色，使用两种膳食指南图形，一个用于法语社区，另一个用于佛兰芒语社区。有趣的是，一个采用正三角形，一个采用倒三角形。

除了上述国家，保加利亚、爱沙尼亚、以色列和俄罗斯等国家也选择了金字塔作为膳食指南图形。如下所示：

- 保加利亚(2006年)、爱沙尼亚(2017年)、以色列(2008年)、俄罗斯(2000年)



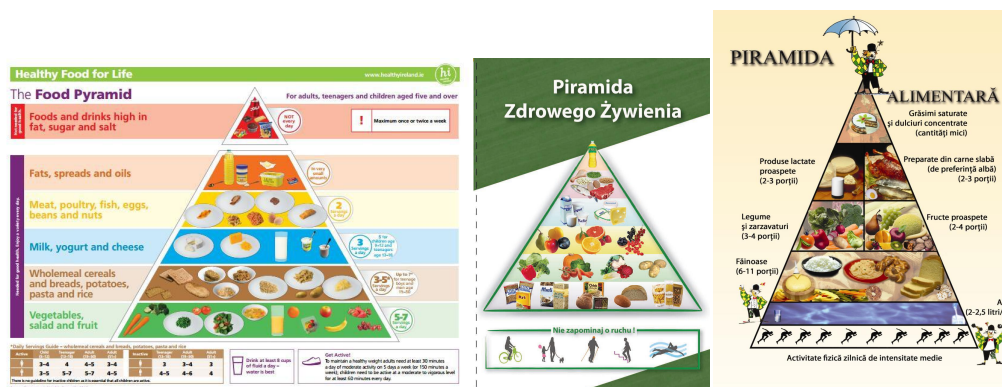
- 阿尔巴尼亚（2008年）、斯洛文尼亚（2015年）、塞浦路斯（2007年）



- 克罗地亚（2002 年）、拉脱维亚（2008 年）、摩尔达维亚（2007 年）

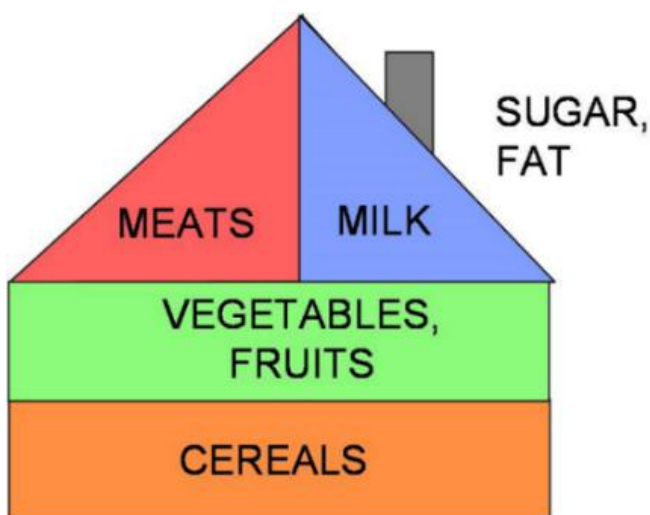


- 爱尔兰（2012 年）、波兰（2010 年）、罗马尼亚（2006 年）



其他形状

- 匈牙利（2004 年）



匈牙利的膳食指南图形是“健康营养之家”，房子的主体由谷物、蔬菜和水果组成，暗示了这些食物的重要性并推荐大量摄入。屋顶由动物性食物(即肉类和乳制品)组成，表明这些食物应该成为日常饮食的一部分。糖和脂肪被放在屋外作为烟囱，这意味着要限制糖和脂肪的摄入。

- 土耳其 (2006 年)



一颗被橄榄枝环绕的心形四叶草被选为土耳其的膳食指南图形。四叶草和橄榄枝分别象征着幸福和和平。叶子是心形的，寓意健康和爱。每一片心形的叶子代表一个食物组，即牛奶和奶制品组，肉、蛋和鱼类组，蔬菜和水果组以及谷类组，表明健康的饮食对预防心血管疾病至关重要。

- 法国(2011 年)



在法国的膳食指南图形中，一家三口正在攀爬楼梯。与金字塔不同的是，按照楼梯的升高，代表着食物份数的增加。楼梯最底部是每天吃 1 到 2 次（份）的食物，而楼梯顶部是建议大量食用的食物，即每天至少吃 5 次（份），楼梯最顶部是一个水龙头和一杯水，强调了足量饮水的重要性。有趣的是，建议限制食用

的食物（油、盐等）被放在了楼梯底部的“放大镜”里，提醒大家要格外关注。

- 瑞典（2015年）

MORE

Vegetables, fruit and berries
fish and shellfish
nuts and seeds
exercise



SWITCH TO

wholegrain
healthy fats
low-fat dairy products



LESS

red and processed meat
salt
sugar
alcohol



瑞典利用交通灯的颜色来传达三个关键信息。绿色代表多吃蔬菜、水果、浆果、鱼、贝类、坚果、种子以及多加锻炼；黄色代表改吃全谷物、健康脂肪和低脂奶制品；红色代表少吃红肉和加工肉类、盐、糖和酒精。

结语：

金字塔作为欧洲大部分国家的选择，其呈现形式更为多样，分层情况也不尽相同。但归根结底，它们所传达的健康理念都是类似的。

对了，你认为哪个国家的膳食指南图形设计得更好呢？

作者：荣爽博士/副教授 武汉科技大学营养与健康研究院

周锦 中营惠营养健康研究院