



Dietary Guidelines For Americans

Protein, Dairy
& Healthy Fats
蛋白质, 乳制品
健康脂肪

Vegetables
& Fruits
蔬菜
水果



Whole
Grains
全谷物

秘书们的致辞

欢迎阅读《2025-2030年美国人膳食指南》。

这些指导方针标志着我国历史上联邦营养政策最重大的调整。

信息很简单:吃天然食物。

为了让美国重回健康,我们必须回归基本。美国家庭必须优先选择以天然、营养丰富的食物为主的饮食——蛋白质、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物。同时大幅减少富含精制碳水化合物、添加糖、过量钠、不健康脂肪和化学添加剂的高度加工食品,这种方法可以改变众多美国人的健康状况。

美国正处于一场公共卫生危机之中。近90%的医疗保健支出用于治疗慢性病患者。许多此类疾病并非遗传决定;它们是标准美国饮食的必然结果。这种饮食随着时间的推移,越来越依赖于高度加工食品,并伴随着久坐不动的生活方式。

其后果不堪设想。超过70%的美国成年人超重或肥胖。²近三分之一的12至17岁美国青少年患有糖尿病前期。³饮食导致的慢性疾病如今使大量美国年轻人失去服役资格,削弱了国家战备能力,并切断了一条通往机遇和向上流动的历史途径。⁴

几十年来,联邦政府的激励措施助长了低质量、高度加工食品和药物干预,而非预防。这场危机是政策选择失误、营养研究不足以及联邦、州、地方和私营部门合作伙伴之间缺乏协调共同造成的。

今天情况将有所改变。

我们正在调整食品体系,以支持种植和生产真正食品的美国农民、牧场主和公司。特朗普政府正在努力确保所有家庭都能负担得起。

我们要让真正的食物重新成为美国人饮食的核心。真正的食物能够滋养身体。真正的食物能够恢复健康。真正的食物能够提供能量,鼓励运动和锻炼。真正的食物能够增强体魄。

在特朗普总统的领导下,我们正在恢复联邦食品和卫生政策的常识、科学严谨性和问责制。我们正在重塑食品金字塔,使其回归其教育和滋养全民的真正目的。美国人。

这些指南呼吁每一位美国人多吃天然食物。它们呼吁农民、牧场主、医疗保健专业人员、保险公司、教育工作者、社区领袖、行业人士以及各级政府的立法者都加入到这项至关重要的行动中来。

我们携手合作,就能使我们的食物系统摆脱慢性疾病,走向营养丰富、营养充足、增强抵抗力、促进长期健康。

美国的未来取决于我们种植什么、供应什么以及我们选择吃什么。

这是让美国再次健康起来的基础。

小罗伯特·F·肯尼迪
秘书,
美国卫生与公众服务部

布鲁克·L·罗林斯
秘书,
美国农业部

1 <https://www.cdc.gov/chronic-disease/data-research/facts-stats/index.html>

2 <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>

3 <https://gis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-spotlight.html>

4 <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/military-readiness/unfit-to-serve.html>



吃适合你的量

+你所需的卡路里取决于你的年龄、性别、身高、体重和运动量。

+注意份量,尤其是高热量食物和饮料的份量。

水分充足是保持整体健康的关键因素。

选择水(静水或气泡水)和无糖饮料。



每餐都应优先摄入蛋白质食物

+将高质量、营养丰富的蛋白质食物作为健康饮食模式的一部分。

+食用多种动物来源的蛋白质食物,包括鸡蛋、家禽、海鲜和牛肉,以及多种植物来源的蛋白质食物,包括豆类、豌豆、扁豆、豆科植物、坚果、种子和大豆。

+将油炸烹饪方法与烘烤、烧烤、烤制、翻炒或炙烤等烹饪方法。

+食用不含或仅含少量添加剂的肉类

不含糖类、精制碳水化合物或淀粉,也不含化学添加剂。如果喜欢,可以用盐、香料和香草调味。

+蛋白质摄入目标:每天每公斤体重摄入 1.2-1.6 克蛋白质,根据个人卡路里需求进行调整。



食用乳制品

+食用乳制品时,应选择不添加糖的全脂乳制品。乳制品是蛋白质、健康脂肪、维生素和矿物质的极佳来源。

+乳制品摄入目标:每日 3 份

作为 2000 卡路里饮食模式的一部分,可根据您个人的卡路里需求进行调整。

肠道健康

+你的肠道内含有数万亿细菌和其他微生物,称为微生物群。

健康的饮食有助于维持肠道菌群的平衡和健康的消化功能。高度加工的食品会破坏这种平衡,而蔬菜、水果、发酵食品(例如酸菜、泡菜、克非尔、味噌)和高纤维食品则有助于维持肠道菌群的多样性,这可能对健康有益。



全天都要吃蔬菜和水果

+食用各种色彩鲜艳、营养丰富的食物蔬菜和水果。

+食用完整的蔬菜和水果,保持其原状。生吃或烹饪前彻底清洗。

+冷冻、干制或罐装的蔬菜或水果,如果不含或仅含少量添加糖,也是不错的选择。

+如果喜欢,可以用盐、香料和香草调味。

100%纯果蔬汁应限量饮用,或用水稀释后饮用。

+蔬菜和水果的摄入目标

每日摄入2000卡路里的饮食模式,可根据个人卡路里需求进行调整:

-蔬菜:每日3份

-水果:每日2份



摄入健康脂肪

+许多天然食物中都含有丰富的健康脂肪,例如肉类、家禽、鸡蛋、富含 omega-3 的海鲜、坚果、种子、全脂乳制品、橄榄和鳄梨。

+烹饪或在食物中添加油脂时,优先选择富含必需脂肪酸的油脂,例如橄榄油。其他选择包括黄油或牛油。

一般来说,饱和脂肪的摄入量不应超过每日总能量的10%。大幅限制高度加工食品的摄入有助于达到这一目标。

需要更多高质量的研究来确定哪些类型的膳食脂肪最有利于长期健康。



注重全谷物

+优先选择富含膳食纤维的全谷物。

+大幅减少高度加工、精制碳水化合物的摄入量,例如白面包、即食或包装早餐食品、面粉玉米饼和饼干。

+全谷物摄入量目标:2-4份

每日摄入量,并根据您个人的卡路里需求进行调整。



限制高度加工食品和添加糖的摄入量。 精制碳水化合物

+避免食用高度加工的包装食品、预制食品、即食食品或其他咸味或甜味食品,例如添加了糖和钠(盐)的薯片、饼干和糖果。

相反,应优先选择营养丰富的食物和自制餐食。外出就餐时,也应选择营养丰富的菜肴。

+限制食用含有人工香料、石油基色素、人工防腐剂和低热量非营养性甜味剂的食物和饮料。

+避免饮用含糖饮料,如汽水、果汁饮料和能量饮料。

+虽然没有添加任何量的糖或非营养性甜味剂被推荐或视为健康或营养饮食的一部分,每餐添加糖的量不应超过10克。

+选择零食时,添加糖的含量应遵循美国食品药品监督管理局(FDA)“健康”食品的添加糖含量限制。例如,谷物零食(如饼干)每 $\frac{1}{4}$ 盎司全谷物当量添加糖含量不应超过5克,乳制品零食(如酸奶)每杯当量添加糖含量不应超过2.5克。

添加糖

为了帮助识别添加糖的来源,请查找配料表中包含“添加糖”字样的成分。“糖”或“糖浆”或以“-ose”结尾。

添加糖可能以多种不同的名称出现在配料表中,包括高果糖玉米糖浆、龙舌兰糖浆、玉米糖浆、米糖浆、果糖、葡萄糖、右旋糖、蔗糖、甘蔗糖、甜菜糖、特比纳多糖、麦芽糖、乳糖、浓缩果汁、蜂蜜和糖蜜。非营养性甜味剂的例子包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精、木糖醇和安赛蜜。

+一些食物和饮料,如水果和纯牛奶,含有天然糖分。这些食物中的糖分不属于添加糖。



限制酒精饮料

少喝酒,效果更好
整体健康状况。

+应该完全避免的人群

饮酒人群包括孕妇、正在从酒精使用障碍中恢复的人或无法控制饮酒的人。

饮酒量,以及服用可能与酒精产生相互作用的药物或患有其他疾病的人群,都应注意饮酒量和相关的成瘾行为。对于有酗酒家族史的人来说,更应注意饮酒量和相关的成瘾行为。

钠

钠和电解质对维持身体水分至关重要。一般人群 (14岁及以上)每日钠摄入量应低于2300毫克。运动量较大的人群可能需要增加钠的摄入量,以补充汗液流失。

+对于儿童,建议因年龄而异:

- 1-3岁儿童:每日摄入量少于1200毫克
- 4-8岁儿童:每日摄入量少于1500毫克
- 9-13岁:每日摄入量少于1800毫克

应避免食用高钠高度加工食品。

特殊人群及注意事项

婴儿期和幼儿期（出生至4岁）

+在婴儿出生后的前6个月左右,只给婴儿喂母乳。如果无法喂母乳,则给婴儿喂强化铁的婴儿配方奶粉。

+只要母亲和孩子都愿意,就应该继续母乳喂养,至少持续到2岁或更久。如果给宝宝喂食或添加配方奶粉,请在宝宝12个月大时停止喂食配方奶粉,并改喂全脂牛奶。

所有母乳喂养的婴儿,以及……

如果婴儿每天摄入的配方奶量少于 32 盎司,则应在出生后不久开始每天口服补充 400 IU 维生素 D。

请咨询您的医疗保健专业人员,了解有关补充维生素D的信息。

有些婴儿需要补充铁剂。

请咨询您的医疗保健专业人员,了解补充铁剂的相关信息。

大约6个月大时,婴儿可以开始添加辅食。在添加辅食的同时,继续母乳喂养或配方奶喂养至关重要。母乳或配方奶仍然是婴儿12个月大之前的主要营养来源。

-如果您的婴儿患有严重的湿疹和/或花生过敏,且患花生过敏的风险较高,请咨询医生。如果您对花生过敏(例如鸡蛋过敏),请尽早与您的医疗保健专业人员讨论如何引入花生。

4至6个月大的婴儿可以开始添加花生酱。方法是将少量花生酱与母乳或配方奶混合,稀释至合适的稠度,然后用勺子喂食。对于患有轻度至中度湿疹的婴儿,大约在6个月大时开始引入含花生的食物。

+大约在宝宝6个月大的时候,可以开始添加一些可能引起过敏的食物,例如坚果酱、鸡蛋、贝类和小麦,并与其他辅食一起添加。请咨询宝宝的保健专业人员,了解宝宝食物过敏的风险以及安全添加这些食物的方法。

+婴儿应该接受多种多样的选择营养丰富、质地合适的食物,同时避免食用营养匮乏和高度加工的食物。

+推荐一些营养丰富的食物
补充喂养期间包括:

肉类、家禽和海鲜

蔬菜和水果

全脂酸奶和奶酪

全谷物

-以安全、适合婴幼儿的方式制备的豆类和含坚果或种子的食物

+婴儿和幼儿时期应避免摄入添加糖。

给婴幼儿添加辅食

每个孩子都不一样。注意观察以下迹象,判断您的孩子是否在发育上已经准备好开始添加辅食:

能够独自或在支撑下坐起

能够控制头部和颈部

-试图抓取小物件,例如玩具或食物

将物体送到嘴边

-当有人喂食时,它们会张开嘴。

将食物从舌头前端移到后端以便吞咽

-会把食物吞下去,而不是把它推回下巴上。

+父母和监护人可以通过多次提供新食物来鼓励健康饮食 幼儿可能需要接触 8 到 10 次才会愿意尝试一种新食物 并通过树立健康的饮食行为榜样。

儿童中期 (5-10岁)

+注重食用营养丰富的完整食物,例如蛋白质食物、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物。

全脂乳制品对儿童很重要,有助于满足能量需求并支持大脑发育。

+避免饮用含咖啡因的饮料。

+不建议添加任何糖分。

+让烹饪成为一种乐趣,并成为日常生活的一部分家里的日常作息。

青春期 (11-18岁)

青春期是一个快速生长发育期,由于月经,女孩对能量、蛋白质、钙和铁的需求量增加。

充足的钙和维生素D对达到骨峰值至关重要。

青少年应该食用营养丰富的食物,例如多吃乳制品、绿叶蔬菜和富含铁的动物性食物,同时大幅限制含糖饮料的摄入。

避免饮用能量饮料,并避免食用高度加工食品。当获取营养丰富的食物有限时,可能需要在医生的指导下食用强化食品或补充剂。

鼓励青少年积极参与体育活动

参与者通过食品购物和烹饪来学习如何终身做出健康的食物选择。



青年期

遵循膳食指南将有助于在此期间保持最佳健康状态,包括降低慢性疾病的发生或进展风险,并促进其他方面的健康。大脑在青年时期继续发育成熟。虽然骨密度增长最显著的时期是青春期,但优化……

骨骼健康对于达到最佳骨量和骨强度至关重要。此外,遵循膳食指南有助于男女的生殖健康。尤其要强调女性摄入健康脂肪、铁和叶酸,以及男性摄入健康脂肪和蛋白质。

孕妇

怀孕会增加对营养的需求,以维持身体所需。母体健康和胎儿生长,其中铁、叶酸和碘是重中之重。

孕妇应食用多种营养丰富的食物,包括富含铁的肉类、富含叶酸的绿叶蔬菜和豆类、富含胆碱的鸡蛋以及富含钙的食物。

乳制品和低汞含量的富含 omega-3 的海鲜(例如鲑鱼、沙丁鱼、鳟鱼)。

女性应该与她们的医疗保健人员交谈

咨询专业人士关于孕期每日服用孕期维生素的问题。

哺乳期妇女

+哺乳期会增加能量和营养需求,以支持乳汁分泌和母亲健康。

哺乳期妇女应食用各种营养丰富的食物,包括富含维生素B12的蛋白质来源,如肉类、家禽等。

鸡蛋和乳制品;富含omega-3的海鲜;富含叶酸的豆类;以及富含维生素A的蔬菜。

+女性在哺乳期间应咨询医疗保健专业人员,了解是否需要服用膳食补充剂。

老年人

+一些老年人需要的卡路里较少,但仍然需要等量或更多的关键营养素,例如蛋白质、维生素B12、维生素D和钙。为了满足这些需求,他们应该优先选择营养丰富的食物,例如乳制品、肉类、海鲜等。

鸡蛋、豆类和全植物性食物(蔬菜和水果、全谷物、坚果和种子)。当膳食摄入或吸收不足时,可能需要在医生的指导下食用强化食品或补充剂。

患有慢性疾病的个体

遵循膳食指南有助于预防疾病

预防或延缓慢性疾病的发生,尤其是心血管疾病、肥胖症和2型糖尿病。如果您患有慢性疾病,请咨询您的医疗保健专业人员,了解是否需要调整膳食指南以满足您的特定需求。

患有某些慢性疾病的人如果采用低碳水化合物饮食,可能会改善健康状况。请与您的医疗保健专业人员合作,确定并采用适合您自身健康状况的饮食方案。

素食者和纯素食者

+多食用各种天然食物,尤其如此

富含蛋白质的食物,如乳制品、鸡蛋、豆类、豌豆、扁豆、豆科植物、坚果、种子、豆腐或天贝。

+大幅减少食用高度加工的素食或纯素食品,这些食品可能含有添加的脂肪、糖和盐。

+食用素食或纯素食时,要格外注意可能存在的营养不足问题。

素食饮食通常缺乏维生素D和E、胆碱和铁,而纯素食饮食则不然。

维生素A、D、E、B6和B12;核黄素;烟酸;胆碱;钙;铁;镁;磷;钾;锌;以及蛋白质的摄入量普遍不足。应定期监测营养状况,尤其是铁、维生素B12、维生素D和钙的摄入量。

以及碘。

为避免营养缺口,应优先考虑有针对性的补充。

补充营养,多样化植物蛋白来源以保持氨基酸平衡,并通过食物制备技术提高矿物质的生物利用度。