

# “金字塔”彻底倒过来了

## 美国官方饮食指南被“推翻” 这几点值得国人餐桌借鉴

### 2026版美国膳食指南封面



### 【核心】

#### 要吃“真正的”食物

一、蛋白质正式成为核心营养，推荐量从原来的0.8克/公斤—1.2克/公斤提高到了1.2克/公斤—1.6克/公斤，提高了30%—50%。吃足够的蛋白质，不再是可选项，而是代谢、肌肉、糖值管理的基础。

二、强调全谷物，减少精致碳水，已完全不再推荐如白面包、饼干等精制碳水食物。首次官方承认，低碳饮食对部分的慢病人群是有益的。

三、史上最强硬地反对添加糖。原文写：“没有任何的添加糖是有必要的或者是有益的。”原来的“2岁以下儿童严禁摄入添加糖”改成了“10岁以下儿童严禁摄入任何添加糖”，成人每餐添加糖不应该超过10克(可能不到一小瓶可乐里的添加糖量)。

四、不再鼓励用“代糖”来替代糖，因为它可能会干扰食欲，影响肠道菌群，并且加重人们对于“甜味”的依赖。

五、全脂的乳制品不再被反对，不再要求喝低脂或脱脂奶、奶酪等，承认完整食物里的脂肪不等同于坏脂肪。

六、不再鼓励用工业植物油代替动物脂肪来烹饪。在过去的70年里，美国的指南都是推荐用植物油来代替动物油的，这次他们完全保持沉默，并且还推荐优先来自天然食物的脂肪，如牛油、黄油等。

七、鼓励尽量吃“真的食物”，也就是新鲜、天然、原生态的食物。推荐吃完整的、少加工的、营养密度高的食物。

八、高度加工的食品直接被点名“慢病”的推手。美版新版膳食指南认为，只要少吃那些高度加工食品，饱和脂肪就不容易过量，食物营养素密度就会提高。至于天然食物里的脂肪和

老的两个方面表现。蛋白质是肌肉的主要原料，多摄入一些蛋白质，对肌少症的预防和控制有利。尤其我们现在很多国家都已经进入老龄化社会，有肌少症的人群会越来越多，提倡优质蛋白的多一点摄入是没有问题的。

但是，他也指出，这毕竟是美国版的膳食指南，并且这次写得比较“简单粗暴”，可能是为了加深人们对关键概念的印象，有些地方没有写得过于绝对，我们不能全盘照搬，以下几点要注意：

比如，这版膳食指南里非常注重食物的质量，但不注重食物的数量。对于膳食讲质量没有错，但必须还得讲数量，甚至还要讲究烹饪的方式、进食的时间等。

新版对红肉、动物脂肪的要求放宽，容易让公众在无意中摄入过多饱和脂肪。这版指南里对动物性饱和脂肪的建议依然是不能超过每日总能量的10%，换算下来，若一人每日摄入2000千卡，则饱和脂肪应控制在约22克以内。但猪牛羊肉类都含有饱和脂肪以及一些加工食品，吃多了，摄入的饱和脂肪就已经足够了，若再用猪油、牛油等动物油烹饪，饱和脂肪的摄入就太多了。

当然，平时不吃肉可以用动物油炒菜。

对糖、代糖的建议，我们国内一直也是同样的意见。我们的建议是一日内摄取添加糖最好在25克以内，不要超过50克。美版这次写得更明显、更突出一些而已。

碳水化合物低于总能量的40%就属于低碳饮食，低碳可以，但普通人不要追求极致低碳，如生酮饮食的碳水化合物只占总能量的10%以下，虽然也属于低碳饮食的一种，但不建议普通人采用。

综合《生命时报》《都市时报》报道

糖，比如牛奶和坚果里自带的脂肪，水果干里自带的糖等，都不用那么担心，可以正常吃。

经过这些改变，美版膳食指南彻底从1992年的“正金字塔型”变成了“倒金字塔型”。

1992年美国首次推出“食物金字塔”，最底层是摄入最多的谷物，其次是水果和蔬菜，最上面最窄的部分是油脂和蛋白质。

2010年这套模式被餐盘图取代，强调半盘蔬菜水果，四分之一谷物，四分之一蛋白质，但谷物依然是最基础的部分。最新版则是直接把“金字塔”倒过来了，变成倒三角，蛋白质和蔬菜水果放在了最宽大的顶部，谷物推荐量显著下降，处在窄端。

### 【解读】

#### 少吃高度加工食品

张片红也关注到了此次美版膳食指南的改变，他认为，这个指南最值得赞扬的地方，就是它鼓励吃“真的食物”，少吃那些高度加工食品。

“超加工食品这些年确实多被诟病，这份指南算是紧跟时代进步。作为给普通人的建议，大部分内容我还是比较认同的。比如提高蛋白质的摄入量，蛋白质多一点、碳水少一点，对肥胖、糖尿病、肌少症等一些慢性病防治有利。”

张主任举了个例子，40岁—45岁以后，人们的肌肉量普遍开始减少，肌少症几乎是和骨质疏松同时开始，是机体开始衰

### 哪些是真正的食物



**蔬菜和水果**  
当地、应季品种，新鲜冷冻均可



**全谷物**  
整粒糙米、小麦等，或磨成粉



**脂肪**  
初榨橄榄油、牛油果、黄油



**肉类**  
鸡肉、深海鱼、猪牛羊肉



**乳制品**  
全脂牛奶、无糖酸奶、原制奶酪

图据《生命时报》

### 【相关】

#### 2027年我国也将推出新一版居民膳食指南

我国的居民膳食指南目前仍沿用2022年版。中国营养学会首席专家、浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任张片红主任说，其实去年11月份，我国也已启动新一版膳食指南的编辑修订，预计明年上半年会颁布。

“我们的新版膳食指南肯定会结合我们国家居民的具体健康和膳食营养状况，特别是东方健康膳食模式，也可能会参考美版膳食指南，比如主食数量、蛋白质数量，以及全谷物、加工食物的推荐建议等。”张主任说。