

# 中国居民膳食指南（2016）



[中国居民膳食指南（2016）\\_下载链接1](#)

著者:中国营养学会 著

[中国居民膳食指南（2016）\\_下载链接1](#)

标签

评论

很实用的一本书，正品，继续支持！

-----  
书的质量很好，彩页的，内容丰富，医生推荐的好书，全家人可以好好阅读，按照膳食指南营养搭配，吃出健康！

-----  
官方膳食指南，彩色印刷质量很好。

-----  
书得多看。有帮助。好吧。不爱

-----  
老公上网看到别人推荐的，觉得不错叫我买，最近饮食不太正常，看看书了解饮食营养结构，多看书没有坏处的！觉得这本书非常专业

-----  
这部书一般，虽然说是2016年版的，但里面很多观点依然落后，比方说：膳食宝塔就值得调整；还有肥胖，是摄入的能量大于消耗的能量，就很值得商榷！适合没有健康观念的人，不适合营养学的专业人士！

-----  
书是好书，正版没问题。自己买错了，这书是讲食物营养结构，那些人群适合那些食材，食材营养价值。我是要买一本，食材搭配、食疗滋养类的书。

-----  
我的营养师推荐我看的书，我看完了，总结说来就是要嗯，一天吃七种菜，贾伟要多吃几种，东街说来就是每一种要少吃，但是每一天要吃很多种，这样才会有营养。

-----  
还买了学龄前儿童的那本，一下子就看完了，这本厚很多，还没开始看，估计专业很多

-----  
宝贝已经收到了，真的是物有所值非常的满意。卖家的服务态度很好发货速度也很快，包裹的严严实实没有任何破损。快递小哥送货速度快，总体来说是一次愉快的购物呀，下次有需要还会再来买买买！与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

-----  
感谢京东自营的优质服务，朋友推荐的，应该还可以，有待使用，希望京东继续加油。

-----  
《中国居民膳食指南（2016）》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践组成。一般人群膳食指南面对健康人群，共有6条核心推荐条目，在每个核心条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据、知识链接5个部分。提要是对条目中心内容、关键推荐和关键事实进行总结；关键推荐是对实现核心条目建议的具体化操作要点；科学依据总结和分析了1997—2014年对同一问题的科学研究的系统综述和荟萃分析，集中了科学界的主流观点和共识。。。。

-----  
权威的好书，内容全面详细，好东西不解释

-----  
受国家卫生计生委委托，2014年中国营养学会组织了《中国居民膳食指南》修订专家委员会，依据近期我国居民膳食营养问题和膳食模式分析以及食物与健康科学证据报告，参考国际组织和其他国家膳食指南修订的经验，对我国第三版《中国居民膳食指南》（2007）进行修订。经过专家委员会和技术工作组百余专家两年来的工作，并在广泛征求相关领域专家、政策研究者、管理者、食品行业、消费者的意见的基础上，最终形成了《中国居民膳食指南（2016）》系列指导性文件和最终修订版。

-----  
还不错，注重饮食搭配，膳食指南有一定的参考指导意义，推荐我家厨师的，希望能给家人带来健康的美味，美丽的健康，哈哈。

-----  
首先书的质量很好，感觉跟课本一样，新书的味道仿佛让我回到了学生时代，大致翻看了一下，很专业的一本书，看完这本书此生必受益匪浅

-----  
这是一本好书，不错不错，讲解非常全面，是临床医生和大众都可以阅读的一本好书。不错不错，讲解非常全面，是临床医生和大众都可以阅读的一本好书。

-----  
国家级别营养学经典之作哦？

-----  
书的质量很好，很适合中国国情！

-----  
书挺厚的，因为工作要用得上，所以买的专业版。之前的旧版本内容已经不符合现在要求了。

-----  
很好 建议有小孩老人的家庭都收一本 包装差，套个塑料袋就过来了，连泡泡纸都没有

-----  
很好，这才是科学饮食，记下了几个重点：主食一定要吃够且保证三分之一粗粮，蔬菜一天得吃一斤，肉多吃鱼禽。看完带回老家给父母看了，让他们参考这个，少去听电视里的中医的话，瞎吃各种生东西，科普任重道远。

-----  
好！（此评论虽然才1个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和惨绝人寰的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔）

-----  
东西是正品，物流也很给力，赞?。下次还会买

-----  
正版好书！非常喜欢！营养工作者的工具书！热爱营养的人也可以家里用！

-----  
书本是正版，好好学习下，保持健康的生活方式！

-----  
营养师必看，我们一起学习吧。

-----  
要我怎么说呢，书还可以，快递包装@@，@，

很多次在京东买书籍类的东西了，认准京东自营，果然没有失望，非常满意，很开心！价格满意，叠加用卷很划算！就是有时券不太好领，以后还认准您！包装也是无敌了，神速的啊！

如今身体是本钱，需要多看看营养方面的书籍

618活动力度很大，买了好多书，明年的书都买够了。但是一搞活动又忍不住买买买。

给父亲买的 说是要学习 应该还不错吧

很好，很有指导意义。

此用户未填写评价内容

轻微破损，其他都很好

书不错，很长知识，能学到很多东西，应用到生活中，充满了正能量，真的很不错，一次买了很多本，在京东买质量很有保证，物流也很快，还会光顾的

怀孕了，医生建议看看孕期妇女膳食指南，所以买了看看

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激

涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

北京看看更丰富了 我们喜欢?? 我也想去 找你们吃好吃哒、不会让别人看到别人有机会给别人打的 你也不会让自己失望?、不想和别人聊天呢、这些是在北京大学出版社与中华传统医学研究所工作多年的研究成果中产生重大

这本书是孕期崔玉涛讲座后买的，当天晚上下单，第二天就到了！京东快递小哥赞？

膳食应该每个人都去了解，为自己健康看书

官方指导如何正确吃饭，看了这个也就不用再看网上关于这个主题众说纷纭原理难明的小文章啦哈哈

内容丰富专业，好评！内容丰富专业，彩图和内容都不错，好评好评！

红红火火恍恍惚惚1会哈更很刚哈更很刚哈更会哈更红红火火恍恍惚惚1会哈更很刚哈更很刚哈更会哈更红红火火恍恍惚惚1会哈更很刚哈更很刚哈更会哈更红红火火恍恍惚惚1会哈更很刚哈更很刚哈更会哈更

风的家  
大风没有家，他在找妈妈。大风啊大风别找了，我把门开开，你也有了家。进来呀！进来呀！你的家，在我家。

中国居民膳食指南（2016）中国居民膳食指南（2016）



经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

一百多块钱，就买了五本书。看着书的原价，我的买入价，不高。但我记得前几年买书，不是这个价！

很好很好很好很好很好很好很好很好

不错，值得购买，专业的人读专业的书，哈哈……努力吧！

京东快递不送上楼！打京东客服，客服说他们的快递标准就是不送上楼，第一次见到有快递企业声称自己服务标准就是不送上楼的，尽量少买京东的东西吧！

从内容上来讲，书的内容是，营养学会编写的非常的权威，这个是没有问题的。其次，书的应还吹两声是比较，鲜艳多彩的，而且纸的质量也非常好。京东质量，上面的运输方面，做的比较好，到得非常快。

还没有看，质量还行慢慢看吧

《中国居民膳食指南（2016）》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和中国居民平衡膳食实践组成。一般人群膳食指南面对健康人群，共有6条核心推荐条目，在每个核心条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据、知识链接5个部分。



-----  
好书，非常值得购买，为家人和自己多了解些健康饮食

-----  
非常棒，快递也很快，东西很赞

-----  
物流快捷。师傅专业、敬业。

-----  
好评！现在衣食住行都在东哥解决，东哥也非常给力，物美价廉，物流飞快！继续支持东哥！

-----  
印刷质量好 很好的书

-----  
会哈更会哈更会哈更会哈更会哈更会哈还吃好high会哈更会哈更会哈更会哈更会哈更会哈我的感受了一下你的意见是不是要给我打电话让我回去呢我

-----  
营养学学习必备资料……

-----  
一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。一如既往的好评，以后再补充。

-----  
对于食品开发行业的从业人员来讲 这是必须的工具书 大家都懂的

-----  
货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！



-----  
好东西，学点养生知识，正确引导家人饮食

-----  
以前一直在实体店买，对网上的不够信心！自从京东买了之后，再也不回实体店买了！  
是正品,下次再来！

-----  
以前一直在实体店买，对网上的不够信心！自从京东买了之后，再也不回实体店买了！  
是正品,下次再来！！

-----  
营养学必备书籍，老师推荐的。好……

-----  
正品书，值得一看，符合现代人生活需求！好书推荐！

-----  
物流超级超级快快快快快快快快快快快快快快快快

-----  
发货很快，东西还可以，挺好

-----  
多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识多看书涨知识

-----  
多读书，书多读，听说，多读书，容颜可改。思想会改

-----  
质量很好，店家服务一流，京东物流就是快，头一天下单，第二天就收到啦，一如既往的支持京东。

-----  
不错不错不错不错不错

-----  
吃好，吃科学，吃了不长胖。健康

-----  
才看了一点点 还行吧 呵呵呵呵呵

-----  
东西不错，以后会继续购买，希望京东活动越来越好，有更多的优惠活动。  
物流速度很快！

-----  
别听什么不靠谱的说的窍门啊、秘方啊，要是真有什么多快好省的方法，医院还会这么多人去吗，正正经经注意好衣食住行为上

-----  
此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

-----  
纸张、印刷都不错，是正版

-----  
宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒宝贝很好非常棒

-----  
给全家买的一套饮食方面的第一套书，科学膳食，彩页说明，相当可以。

-----  
商品很好，漂亮，完好无缺，我很喜欢，以后还会继续在京东买东西，赞

-----



-----  
东西很不错啊，有机会再买，希望还是这么给力的价格哦，哈哈

-----  
很好，很好，很好啊！一直在京东购物，值得信赖！！！！

-----  
索尼（SONY）SRS-X88 无线便携式扬声器 黑色

-----  
一直喜欢京东自营。希望一直做正品。做真品。生意兴隆

-----  
书的质量很好比我在~上买的好很多，感觉~上的书有点像盗版，还很贵！

-----  
挺好的，质量很好，价格也很便宜，送货上门也很方便哦

-----  
膳食指南，很好

-----  
商品质量很好，发货速度快，服务态度不错。值得。

-----  
可以说是垂涎已久的书了，里面的内容要好好看看

-----  
书不错，内容丰富，印刷精美，食品保健食品行业的一本好参考书

-----  
不是我说，京东商城就是好的，送货给力。。。。

-----  
包装完好，有一定的指导意义。看书的人太少了。

-----  
看到好多地方推荐这本书，买来给妈妈养生用

-----  
这本书有些内容太深了，一般用不上。买那本科普简版的就可以了。

-----  
挺好的，打算好好研究一下，运用到实际生活中去

-----  
营养学神书，值得购买，改版后添加了许多新内容。很不错

-----  
不错不错吃不错，哈哈哈哈哈哈健康噜啦噜啦嘞看看

-----  
不错，作为科普，浅显易懂，基础指南.

-----  
不错，很棒，快递很快，可以可以可以可以可以

-----  
信赖京东，发货快，质量好。一直在京东买。

-----  
京东自营商品，质量没的说，赞一个，哈哈哈

-----

一本好书!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

-----  
活动大促，价格很合适，快递员小苏人很好

-----  
早就看好的书，活动期间确实比平时便宜。

-----  
很好，11111111，，，，，，，，，，，，，，，

-----  
很好，很好，很好，很好，很好，很好，很好很好

-----  
可以，京东图书时常有活动，买书很实惠

-----  
棒棒的，很好，商家很好，送货员也很好

-----  
买给老妈的，她看看，是做养生保健用。

-----  
狠涨知识的一本书 应该是居家必备的

-----  
非常好好好好很好非常好值得买学习了

-----  
物流快捷，印刷较好，内容全面。

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

质量挺好的 送货也快 推荐 好评

姐姐家多了一个小生命，送给姐姐家的健康书，希望他们更关注身体，更注重健康。

活动优惠多多啊，在京东买就是放心！

书的质量还是挺不错的，还会继续购买

感觉物超所值 服务态度是很好的，没什么挑剔的，全五分

书是好书，暂时还没看，看完再反馈。

物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉

^?\_?^很好很实用，参考价值高～

这是一本正经的书这是一本正经的书

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

-----  
感觉这就是营养师必备的一本书呢！

-----  
自从加入啦plus就天天买买买 还没用 用完在追评

-----  
非常物美价廉，京东快递更加给力

-----  
中国居民膳食指南618活动买的。

-----  
相当棒！包装完好正品！以后健康饮食就靠它！！！！

-----  
东西很实惠，物流也很快，好评！

-----  
囤货囤货囤货囤货囤货囤货囤货囤货囤货

-----  
非常好的一部健康类图书，权威，适合中国人生活方式，简明易懂，应该家家必备。

-----  
还可以，比较便宜，讲得挺好

-----  
服务好，质量好物流快，什么都好

-----  
应该能很好看 给自己家孩子买的

-----  
回一下信息，我们宿舍的人了，，

-----  
买来还没看呢，质量很不错

-----  
喜欢在京东购物，质量有保障。

-----  
不错，学习学习。。。。。

-----  
不错是正版，支持京东，支持正版

-----  
跟你这样子我都喜欢，，，，，

-----  
自己是学营养的，老妈也受影响也在看中国居民膳食指南

-----  
了解国家膳食政策现状及前景

-----  
东西不错。。。。。。。

-----  
书还不错还是彩色的，内容还可以就是没怎么优惠

-----  
不错啊好东西下次还要推荐

-----  
这么多年都没看到他这么些不

-----  
[中国居民膳食指南（2016）\\_下载链接1](#)

书评

[中国居民膳食指南（2016）\\_下载链接1](#)