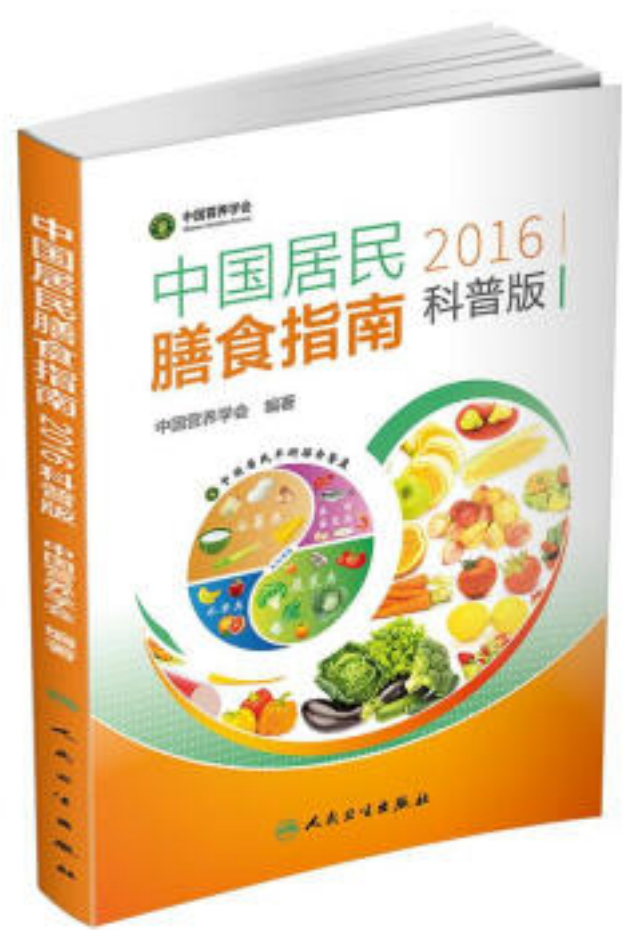


中国居民膳食指南（2016）（科普版）



[中国居民膳食指南（2016）（科普版）_下载链接1](#)

著者:中国营养学会 著

[中国居民膳食指南（2016）（科普版）_下载链接1](#)

标签

评论

书本编写得很好，描写详细

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，我总是不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！

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，关键事实是对科学依据内容的提炼和总结；知识链接介绍与本条目有关的一些信息资料。指南特别结合我国居民的营养现况问题，推荐了解决方案和建议。特定人群膳食指南是根据不同年龄阶段人群的生理和行为特点，在一般人群膳食指南基础上进行了补充。特定人群包括孕妇乳母膳食指南、婴幼儿膳食指南（0~24月）、儿童少年（2~6岁、7~17岁）膳食指南、老年人群膳食指南（≥65岁）和素食人群膳食指南。为了更好地传播和实践膳食指南的主要内容和思想，修订了2007版的中国居民平衡膳食宝塔、新增了中国居民平衡营养餐盘和儿童平衡膳食算盘，以突出可视性和操作性。

《中国居民膳食指南(2016)(科普版)》是近百名专家对我国营养和膳食问题所达成的核心意见和科学共识，为全体营养和健康教育工作者、健康传播者提供了最新、最权威的科学证据和参考资料。《中国居民膳食指南(2016)(科普版)》共有6条核心推荐，适用于2岁以上的健康人群。每个推荐条目下设有提要、关键推荐、实践应用、科学依据和知识链接5个部分。这些内容均是根据1997—2014年膳食和营养的相关人群研究的系统综述和荟萃分析结果而来，是科学界的主流观点和共识。

同事推荐的一本书，大概看了几页的内容，觉得非常不错，内容很全面，包括一般人群，老年人，儿童，孕妇等特殊人群的饮食知道，挺实用的，一本指南在手全家人的饮食都有了比较正确的方向，

进入35岁了，真真的上有老下有小了，所以对于家庭饮食就更加的注重了，朋友推荐了这本书，拿来学习一下。

京东618，购书超级给力。之前5.29好像也买了。最划算的还是坚持到618。今天还抢了一张，准备再囤点。最近变得越来越喜欢读书了。

学习学习，还是很有用的一本书，年轻人也要注意饮食习惯问题

认识会计应干的工作和平时要注意的一些细节问题；其次，王会计让我在电脑上看公司每月都所做的报表总结，公司账务分析和年度报表总结，然后看了公司的一些账目。最后让我学着在电脑上怎样打单子。我在这家公司的财务部主要的实习内容包括出纳工作和会计工作，其中有记帐凭证的制作，记帐凭证的钉制，银行电汇单的填写，对银行对帐单的记录。

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！

值得购买

多学习是好事情，买来看看

这本书每隔将近十年才会再版一次，是我国居民在饮食上难能可贵的官方参考，毫不犹豫地出手了。而且是科普版和专业版各买了一本。

值得推荐，倡导健康生活，书中对各个时期的人，从怀孕婴儿到儿童成年老年分时期提供了指南。素食人群在书中也可找到指南。并提供了指导膳食模式和实践方案。

还记得许久以前到超市还有商场买东西，大包小包拎，那个累。而现在全都网购，那叫一个方便。现在基本全部京东购物啦，虽然偶尔买到的商品不是很满意（不是京东自营

的)，但是一般都是可以的。希望京东越做越大，前提一定要保证正品哟～为什么我的评论一样的，因为实在是评论不过啦，但凡看到此段评论的说明商品没有问题，有问题会单列出依实评论！

书好棒哦！内容全面，书的质量也好，全彩色的。很好的指南！赞赞赞！

书的质量不错，就是装书的塑料袋被脚踩惨了:有泥、脏、破了口，对买家的宝贝不珍惜！

印刷好，应该是正品，里面是彩页，内容也通俗易懂。送货快。

非常不错，实用，又回购了专业版，希望多学点，自己搭配均衡些？

科普，养生，注重饮食习惯很重要，所以买了本，感觉好多生活常识不了解学习了

听朋友说的，买来看看，还不错～

很实用的一本书，家里应该有一本

营养膳食是我们维持健康的重要保证之一，同时是我们老师的强烈推荐。充电学习中！

科普版内容相对简单，还不错。看完再考虑全版本的。

彩色印刷，纸质不错，内容挺好的，值得一读！

很实用的一本书，正品，继续支持！

书的纸质质量和印刷质量还是不错的，买了通用版和科普版，要好好学习学习了

到货快！图文清晰，绝对正版！！值得购买！！

实用的科普书，但是读过这么多书，依然吃不好这顿饭。

科普版的中国居民膳食指南是一本很好的国人营养指导书，让大家知道合理的健康的饮食习惯才是好身体的基础。

膳食应该每个人都去了解，为自己健康看书

官方膳食指南，彩色印刷质量很好。

非常实用的膳食指南，有了这本书，经常拿上面的数据反驳老妈的歪理邪说，全家饮食都更健康，也远离了各种谣言，非常好的一本书。还有食谱案例，非常好。

书得多看。有帮助。好吧。不爱

从维护健康的角度，为我国居民提供食物营养和身体活动的指导，所述内容都是从理论研究到生活实践的科学共识

好评 这必须的 不过我们买的的是简本 所以没有图片那么厚

先看科普版的，通俗易懂，看完给爸妈看一看， 健康生活其实挺简单。

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，看看书了解饮食物营养结构，多看书没有坏处的！觉得这本书非常专业

书很好，发货很快！

不乏科学性和科普性，挺有用的，虽然有点小贵，不过买回来平时看看，调整饮食结构会更健康。

有详细介绍人体膳食重要性

发货速度不用说 精准达是很厉害的哦！ 给老公买的，很满意哦！ 谢谢

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

给父母买的，很好的书

很好的，指导我们平时的饮食……，书是正品

【衣服手绘技巧1.

无论画衣服还是画鞋子，无论简单还是复杂的画，建议先用铅笔打好线稿，免得画错损失。 2.

质量非常好，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，快递服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

内容丰富，性价比高，下次还来买，支持。

昨天下午下单，上午就到了，喜欢京东的速度

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。

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！

产品质量好，印刷精良，相信京东

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

不容忽视的饮食健康，为了孩子好好学习

质量和内容都不错，生活上可以参考到很多东西

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

此用户未填写评价内容

很好的一本书，非常详细的科普了膳食

从快递柜里取出来就是这个样子，虽然不是买艺术品，但是这种运输包装也太糟心了，感觉花钱买了两本旧书。

内容很好，对日常饮食有指导作用

据说这本中国居民膳食指南是大家都要看看的，因为这本书里介绍了，应该怎么吃，吃什么吃多少，吃还是很重要的，学会了，就会吃了。

不错的书籍，科普一下吧，俗话说病从口入，民以食为天，知道自己该吃什么，如何吃是非常重要的事情。书籍通俗易懂，一下就能吸收到知识的营养。

正版书，物流也很快，赞赞赞赞赞赞赞

一直在京东买书，始终好评！

物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉

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。

这本书不厚，是科普版，在网上看的推荐，不过推荐的是另外一本更全面的，但我看目录觉得这本更适合自己，因为毕竟还不用涉及到小孩怀孕等特殊人群

膳食结构对于现代人来说非常重要，指南多看看。

买给老妈看的，学点科学的养生知识，不要天天被网上那些伪养生骗了

这书看公众号时，买的，不错，了解下，

作为日常指导……还不错……

正版的，书的纸张很好，内容很科学，非常满意的一次购物体验，以后还要再买的呀

一如既往的好，满分，质量很好出乎我的想象

据说评价大于十个字就有机会获得京豆，大家快一起来啊！

正版，价格非常实惠。买书选京东

很好很好很好很好很好很好

不错，包装精美，印刷清晰，纸张质量很好，好评好评。

《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。。。。

科普版，内容易懂浅显，值得推荐。

物流非常快，快递服务也很好，书是正版，和网上没有差别。

赶着活动买的，虽不是最优惠，也比平时便宜了

还不错，满意，很实用的书籍

印刷排版都很好，字迹清晰。书页摸着很光滑。是正版，好评

物流超快，小哥服务态度超好，很实用

昨天晚上看了三分一，专业版的怕看不下去，所以买了这本。整体上通俗易懂，不过还是需要实践才能更好的体会。

内容水平高，活动价格合适，出版社不错。

膳食指南，指导膳食

习惯好评习惯好评习惯好评习惯好评习惯好评习惯好评

书不错，买来需要读。现在买书不买任何畅销书，与文学类的小说。只买靠谱的学术专著。值得买的并不多。

准备好好养生啦，身体是革命的本钱，学习下哈哈，希望有用！

朋友推荐的一本书，看看是不是对我有帮助。

买回家慢慢看。好好学习

很好，用起很不错，下次再光顾

很专业！

权威的好书，内容全面详细，好东西不解释

搞活动买的很划算，不过书的内容有点太浅显了，嘿嘿

书很好，还没看完，里面很多日常用到的知识

运动，饮食两者的科学搭配，才是健康的根基！！

为家人买的，饮食科学点，身体健康点。实际价格比较实惠。

看完了，受益匪浅。不错的。

性价比高，送货速度快，值得购买

质量还行，就是有一本是二手货，一套两本，一本有包装膜，一本无，不知有无问题！

是很好，买来看看！

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。

很好呀，618活动买的，太划算了，一起买了很多书，今年的读物清单

这本写的简洁，明了，不啰嗦感觉比膳食指南那本好

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

货已经收到了，包装完好，感觉不错。以后还会光顾。

还没来得及看，但书角被揉得卷起来了，像旧的一样，没有塑封

给老人买的，老人吃东西都太节俭，容易缺营养，拿本官方的书要比自己不停的劝，感觉会管用。

彩色版挺精简的，买给爸妈看，学习一下营养膳食

营养类的权威科学书籍，值得阅读和收藏。

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。

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

书是真的脏，内容还没看，相信权威指南

好，，，，，，，，，，

书收到了！是正版，内容很好！

值得推荐，买来作为日常饮食参考的，彩页印刷，读起来有兴趣，以后少吃肉也有理有据了，老公是无肉不欢，专门买来教育他的:)

不错，价格优惠，物流也快

可以可以可以可以，正版

使用了一下，感觉很好，后面需要认真阅读一下然后认真实践

更好很好非常好非常不错了很好很好很好很好很好很好很好

一直喜欢京东自营。希望一直做正品。做真品。生意兴隆

发货速度很快！纸张质量挺好的！应该是正版！书面四周有些折角了！包装稍有些瑕疵。
。

发货很快 包装不错 满意

内容丰富，图文并茂，价格合理。

给好学的老人买来以供参考学习的

正品，质量不错，内容值得阅读！

很好，书的内容很好，多次购买

书本不错，基础科普，买来用。

书的质量很好，快递很快，满意

要好好学习了，争取有个好身体。

货物封面竟然是比较脏的一本，不过书是没问题啦，也不用较真

通俗易懂，还教你如何估计摄入量从而实践平衡膳食。

看看电子版的就行，没不要买来收藏

领券买的，比较划算，日期还算新鲜

买回来学习一下，改善饮食

不错，不错，不错，不错，不错，

比较专业，还没有细看。

比较全面的食谱指南，健康三养生活之饮食，值得推荐

书的质量很好，很适合中国国情！

很好的一本书，有人推荐才买的。

营养师必看，加油。。

中国人的营养膳食指导丛书，每个家庭必备之书！

好好好好好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好好好好好

包装完整，印刷清晰，价格非常实惠。

非常实用的一本书，推荐购买！

不错这本书，很好，很好的，适合人们科普

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。

好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

商品不错，物流也很给力。推荐购买。

书收到有一阵子了，是一本好书，书的内容有利于身体健康

书不错，质量很好，很有用～

品牌值得信赖，质量有保证，送货速度快

货物已收到包装很精细，京东快递很给力。

不错，不错，医生推荐的。一张纸哦直性子我给您一张一张一枝花

很愉快的一次购书体验

图书质量很好，可以好好学习了，不错不错

商品挺好的，快递非常快，书看了也很有启发，推荐哟~

给爸妈买的，食疗总比那些垃圾保健品和理疗好

印刷不错，纸张可以，内容可以

书不错，内容挺好，速度很给力。

非常喜欢，物流配送很快

京东买东西几乎从不看评价，直接看简介足够，价格合理直接入手，不像宝，我得翻多少评价才能确定下单，心累手累。

第三次买，送亲友家人，内容经典，指导性強。价格优惠，书又好送货快。谢京东!

[中国居民膳食指南（2016）（科普版）_下载链接1](#)

书评

[中国居民膳食指南（2016）（科普版）_下载链接1](#)