

2010年公卫辅导：营养学公众营养信息公卫执业医师考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_649912.htm

最初，美国农业部提出四种基础食物组（乳制品，肉和富含蛋白质的蔬菜，谷类和面包，水果和蔬菜）作为平衡膳食的指南。1992年，美国农业部提出了食物指导金字塔作为平衡膳食的指南。在金字塔中，增加了谷类食物的摄入量（由4份增加到6~11份），水果和蔬菜被分为二组（分别为2~4份和3~5份），乳，肉制品的摄入量保持不变（2~3份），新增了一组脂肪，油和甜味品（标以“限制使用”）。推荐摄入的份数不固定，取决于一个人的能量需要量，此量可在1600~2400kcal/d内变化。来源：考试大 新的食物指南建议脂肪的摄入量减低至总能量的30%，并增加水果，蔬菜和谷类的摄入量。其目的是作为健康饮食的一部分以提供必需营养素。为了达到这一目的，美国农业部健康与人文科学部提出了营养指南作为食物金字塔的补充。更多信息请访问：百考试题医师网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com