



中国民用航空局

信息通告

编号：IB-FS-MED-0XX

颁发日期：2025年XX月XX日

民航空勤人员膳食指南

(征求意见稿)

飞行标准司

民航空勤人员膳食指南

（征求意见稿）

1 依据及目的

本信息通告依据《大型飞机公共航空运输承运人运行合格审定规则》（CCAR-121R8）第 121.576 条与相关规范性文件的规定制定。主要为航空公司加强民航空勤人员健康管理膳食指导提供参考。

2 基本原则

针对性强化营养保障，空勤人员应遵循以下膳食基本原则：**一是**膳食均衡、规律饮食。建议采用平衡膳食模式平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上，应规律进餐，足量饮水。**二是**控油减盐、健康体重。应控制盐、油和糖的摄入量，结合适宜的体育锻炼方式，保持健康体重。**三是**科学烹饪、易于消化。注意烹调方法，确保食物易于消化。在飞行任务期间，特别注意食物的体积和重量，适应高空环境对消化吸收的影响。**四是**状态稳定、避免不适。饮食应杜绝过饥过饱，飞行前及任务期间，忌食产气食物，预防因高空肠胀气导致的腹胀与腹痛。

2.1 宏量营养素

宏量营养素是指人体需要量相对较大，为身体提供能量和维持基本生理功能的营养物质，是构成膳食的主要部分，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质。空勤人员膳食推荐高碳水、低脂、适量蛋白质。

执勤期：宏量营养素供能比分别为高碳水化合物60%~70%，低脂肪20%~25%，适量蛋白质10%~15%，以增强机体对高空缺氧的耐力和避免低血糖。

非执勤期：宏量营养素供能比分别为碳水化合物 50%~65%，脂肪 20%~30%，蛋白质 10%~15%。

2.2 微量元素

微量营养素是指人体需要量很少，但对维持健康、生长发育和正常生理功能至关重要的营养物质。空勤人员应适量补充维生素和矿物质，特别是维生素C、维生素E及钙、镁、硒元素等，建议优先通过天然食材获取，例如柑橘、浆果类水果、核桃、松子类坚果和深海鱼类，以满足抗氧化需求。膳食纤维摄入量应达到每日25~30克，可通过燕麦、荞麦等全谷物及新鲜果蔬实现。另外，执行日常飞行任务时，建议补充B族维生素及镁元素，有益缓解疲劳。B族维生素可选择复合型补充剂，每日剂量需参照飞行时长调整，短航线补充1.5毫克硫胺素和2毫克核黄素，长航线则需提升至2.5毫克和3毫克。镁元素可通过食用南瓜籽或芝麻补充，每日摄入量控制在330毫克以内。对于夜间飞行任务，除补充3000IU维生素A外，建议搭配β-胡萝卜素含量高的胡萝卜、菠菜等深色蔬菜，以协同改善暗光环境下的视觉敏锐度。

2.3 热量需求

空勤人员每日所需摄入的能量，建议根据身体活动强度水平及工作负荷相应调整，以确保热量摄入适应职业岗位的需求。根据不同年龄段、性别及体力活动强度，空勤人员每

日能量供给参考标准详见附录A。具体热量摄入应结合个人体质和任务强度，避免过量或不足。同时定期进行营养评估，及时调整饮食计划，确保营养均衡。

3 空勤人员膳食中营养素供给标准

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2023版），建议空勤人员的营养素摄入应结合飞行任务特点进行调整，确保每日摄入的维生素、矿物质及膳食纤维达到推荐标准，以维持身体机能应对航空环境及飞行任务的特殊需求。空勤人员营养素供给推荐标准参见附录B。

空勤人员的膳食管理需注重营养素供给均衡，避免单一饮食结构。建议定期开展营养监测评估，根据个体差异调整食谱，确保营养摄入全面。同时，培养良好的饮食习惯，定时定量进餐，减少高脂、高糖食物摄入，增加新鲜蔬果比例，提升整体健康水平。此外，建议空勤人员适量摄入亚麻籽油或深海鱼油等不饱和脂肪酸，每日摄入量控制在500毫克以内。定期监测血红蛋白水平，适时补充铁剂，预防贫血。饮食中应多样化蛋白质来源，如瘦肉、奶制品，以促进氨基酸平衡。避免过量摄入咖啡因和酒精，影响睡眠质量。相关营养科普咨询平台可查阅中国疾病预防控制中心营养与健康所官网 <https://www.chinanutri.cn/>。

4 空勤人员机上配餐建议

机上配餐应符合食品安全的相关要求，防止食物中毒或食源性疾患。同时，空勤人员建议避免空腹或饱食后立即飞行，防止低血糖或疲劳和消化负担。机组配餐应提供多样化

的食谱选择，如减脂餐等。此外，机组成员每日饮水量应足量，男性不少于 1.7 升，女性不少于 1.5 升，确保足量饮水，避免脱水影响体力与判断力。

其中，特殊航线空勤人员机上配餐可分为高原航线、跨时区航线、极地航线、夜间飞行等不同航线配餐，参考食谱参见附录 C。

4.1 高原航线空勤人员机上配餐建议

高原航线空勤人员建议增加富含铁质和维生素B2的食物，如动物肝脏、深绿色蔬菜等，促进红细胞生成和氧气运输。此外，针对高海拔可能导致的消化不良，配餐应以清淡易消化为主，减少油腻重口味食物，确保空勤人员饮食舒适。建议增加富含维生素C的水果，如橙子、草莓，提高免疫力，缓解高原反应。配餐中应包含适量的高蛋白低脂食物，如鸡肉、鱼肉，以维持体能。同时，应避免摄入过多咖啡因及饮料。高原航线空勤人员每日饮水量建议增加至2升，应对高海拔环境的特殊需求。

4.2 跨时区航线空勤人员机上配餐建议

跨时区航线飞行宜建立“飞行前－巡航阶段－落地后”分段补给机制。建议在飞行前提供富含复合碳水化合物的餐食，如全麦面包，稳定血糖水平。巡航阶段可提供轻食，如蔬菜沙拉、坚果。落地后，推荐摄入富含褪黑素、色氨酸等调节生物钟的营养素，其中褪黑素可从香蕉、燕麦等食物中摄取，色氨酸可从鸡胸肉、奶制品等食物中摄取。此外，休息期间配餐应适量添加富含镁的食物，如菠菜、南瓜子，缓

解肌肉疲劳和提升睡眠质量。

4.3 极地航线空勤人机上配餐建议

极地航线建议在机上配餐时，需特别增加富含抗氧化物质的食物，如蓝莓、绿茶提取物和富含Omega-3不饱和脂肪酸的深海鱼类，有助于降低高空辐射暴露对健康的影响。同时，确保充足的维生素D摄入，对于维持骨骼健康、正常的钙吸收和免疫系统的功能具有重要作用。此外，建议在极地航线配餐中增加富含硒的食物，如巴西坚果，以增强抗氧化能力。适量摄入富含维生素C的水果，如橙子、草莓，有助于提升免疫力。落地后，有条件的地区推荐摄入富含锌的海产品，提高机体免疫力。极地航线配餐中，适量添加富含叶酸的食物，如菠菜。

4.4 夜间飞行空勤人员机上配餐建议

夜间飞行的空勤人员需保持高度警觉，建议在夜间飞行前提供富含维生素B6的食物，如鸡肉、牛油果，促进神经递质合成，增强精神集中力。同时，提供低糖水果和全谷类零食，维持血糖稳定，避免血糖波动。夜间飞行结束后，可适量提供富含褪黑素的食物，如樱桃、核桃，以调节生物钟，促进睡眠。此外，建议增加富含钾的食物，如香蕉、土豆，缓解肌肉紧张，提升整体舒适度。配餐中应避免高脂肪、高油腻食物，以免加重消化负担。

5 慢性病高发症状的个性化食谱

针对空勤人员肥胖/超重、血脂异常、脂肪肝、高尿酸血症、高血压、糖尿病等症状易高发，建议以肥胖分级管理

作为空勤人员健康管理核心进行膳食干预，同时兼顾个性化食谱，相关参考食谱详见附录 C。

5.1 肥胖食谱

空勤人员肥胖食谱应以低热量、高蛋白、高纤维为主，避免高糖、高脂肪的食物。建议多摄入蔬菜、水果及全谷物，它们富含纤维，能增强饱腹感，并提供人体所需的维生素和矿物质。此外，适量摄入瘦肉和低脂奶制品，保障优质蛋白质摄入。烹饪时，推荐采用蒸、煮、烤等低脂方式，减少油炸和煎炒等高脂烹饪方法的使用。相关膳食指南可参考《成人肥胖食养指南》（2024年版）。

其中，肥胖空勤人员飞行日食谱建议包括藜麦小米饭、蒸鲈鱼、香菇炒菜心，总能量控制在2000千卡以内，确保营养均衡且低脂。非飞行日则增加适量运动，配合低糖水果和全谷类食品，助力体重管理。非飞行日食谱建议包括燕麦粥、烤鸡胸肉、清炒西兰花，总能量控制在1800千卡以内，维持低脂高纤维饮食。适量补充坚果和酸奶，确保营养全面。避免晚餐过晚，促进消化，助力睡眠质量。建议空勤人员定期进行健康评估，根据BMI和腰围，结合智能化设备数据调整食谱，确保营养均衡，健康减重。肥胖空勤人员应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则，注重营养均衡，少油少盐。进餐时细嚼慢咽，按“蔬菜—肉类—主食”顺序，减少高能量食物摄入。睡前3小时避免进食，警惕“假性饥饿”，可选低热量饮品如温牛奶。

5.2 高脂血症食谱

空勤人员高脂血症食谱建议控制膳食中的脂肪摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪。建议增加富含不饱和脂肪的食物，如深海鱼类、核桃和橄榄油等。同时，增加燕麦等膳食纤维的摄入，有助于降低胆固醇水平。减少富含饱和脂肪和胆固醇的红肉和深加工食品摄入。严格控制脂肪和糖分摄入，采用高蛋白、低脂肪、适量碳水化合物的食谱。增加蔬菜、水果、全谷物及适量瘦肉、鱼类和豆制品的摄入，以提供优质蛋白质。避免高糖饮料和零食，减少酒精的摄入，以减轻肝脏负担。对于重度高脂血症食谱建议严格控制每日脂肪摄入量在总能量摄入的20%以下，特别是饱和脂肪不超过7%。每日蔬菜摄入量提升至600克，水果300克，确保维生素和矿物质充足。避免高胆固醇食物如动物内脏，选择低脂奶制品和豆制品。定期监测血脂水平，根据医嘱调整食谱，确保营养均衡，降低血脂风险。同时，建议每日进行30分钟有氧运动，如快走或游泳，促进脂肪代谢。相关膳食指南可参考《成人高脂血症食养指南》（2024年版）。

5.3 高尿酸血症与痛风食谱

嘌呤是产生尿酸的主要物质，空勤人员高尿酸血症与痛风食谱建议限制嘌呤的摄入。建议避免摄入高嘌呤食物，如海鲜、动物内脏和红肉。增加富含纤维和维生素的蔬菜、水果和全谷物的摄入，有助于促进尿酸代谢。同时，保持充足的水分摄入，有助于稀释尿液中的尿酸浓度。在烹饪方式上，尽量选择煮、蒸等低脂烹饪方法，避免油炸和炖煮等高嘌呤烹饪方式。对于痛风严重者建议每日嘌呤摄入量控制在150

毫克以内，选择低嘌呤食物如蛋类、奶类及加工后的豆制品。适量食用玉米面、土豆淀粉等低嘌呤粗粮，确保营养均衡。每日饮水 2000 毫升以上，促进尿酸排出，改善症状。定期监测尿酸水平，根据医嘱调整食谱。定期运动，维持健康体重，助力尿酸代谢。特别提示应避免食用高嘌呤调味品，如酱油、味精等，改用低钠调味品如醋、柠檬汁。相关膳食指南可参考《成人高尿酸血症与痛风食养指南》（2023 年版）。

5.4 高血压食谱

空勤人员高血压食谱应注重低盐、低脂、高钾饮食。建议每日盐摄入量控制在 5 克以内，减少腌制食品和深加工食品的摄入。增加富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜等，有助于降低血压。同时，适量摄入深海鱼类、核桃和橄榄油，提供不饱和脂肪酸。烹饪时，推荐使用蒸、煮、烤等低脂方式，避免高盐调味料。对于 3 级高血压（重度）食谱建议每日盐摄入量严格控制在 3 克以内，避免高盐食物，选择低钠调味品如醋、柠檬汁。增加富含钾的食物，如橙子、西兰花、南瓜等，有助于调节血压。适量摄入富含镁的食物，如燕麦、杏仁，促进血管舒张。每日进行 45 分钟有氧运动，如慢跑或骑自行车，增强心血管功能。定期监测血压，根据医嘱调整食谱。相关膳食指南可参考《成人高血压食养指南》（2023 年版）。

5.5 糖尿病食谱

空勤人员糖尿病食谱应注重低糖、高纤维饮食。建议每日摄入适量的全谷物、蔬菜和水果，以提供丰富的膳食纤维。控制精制糖和高糖食品的摄入，选择低升糖指数的食物，如糙米、燕麦等。适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类和豆制品，以维持血糖稳定。烹饪时，推荐使用蒸、煮、烤等低脂方式，避免高糖和高脂的烹饪方法。应特别关注规律进餐和能量适宜，确保饮食多样且清淡。除了健康饮食，空勤人员还应重视睡眠质量，确保每晚 7~8 小时的充足睡眠，有效降低糖尿病风险。同时，避免睡眠时间过长（ ≥ 10 小时），防止血糖控制不良。相关膳食指南可参考《成人糖尿病食养指南》（2023 年版）。

6 参考资料

《中国居民膳食指南（2022）》

《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）》

《公共营养与特殊人群营养》

附录 A

不同年龄及性别每日所需摄入能量参考

年龄/阶段	男性 (kcal/d)			女性 (kcal/d)		
	PAL I	PAL II	PAL III	PAL I	PAL II	PAL III
18 岁~29 岁	2150	2550	3000	1700	2100	2450
30 岁~49 岁	2050	2500	2950	1700	2050	2400
50 岁~65 岁	1950	2400	2800	1600	1950	2300

注：PAL 代表不同身体活动水平，常见分类为三级（轻度、中度、重度），其中 I 为轻度，例如：缓慢散步、做家务、偶尔步行；II 为中度，例如：快走（速度>每小时 4.8 公里）、骑自行车、游泳、健身操等，或每天站立/步行时间较长的职业活动；III 为重度，例如：高强度有氧运动（快速跑步、马拉松训练）、重体力劳动（建筑工作、搬运重物）或专业运动员的高强度训练。空勤人员需根据实际活动量调整摄入，一般空勤人员活动量建议介于低度和中度之间；kcal/d 代表每日摄入量的千卡能量。

空勤人员不同体型每日参考能量供给量 (kcal/kg)

体型	体力活动			
	极轻体力活动	轻体力活动	中体力活动	重体力活动
消瘦	30	35	40	40-45
正常	20-25	30	35	40
肥胖	15-20	20-25	30	35

注：本表中消瘦、正常、肥胖判断如下：体质指数 <18.5 为消瘦；18.5-23.9 为正常；≥24 为超重；≥28 为肥胖。其中，体质指数 (kg/m²) = 实际体重 (kg) / 身高的平方 (m²)。

附录 B

空勤人员每日膳食中营养供给参考标准

空勤人员每日膳食中营养供给标准（男）					
项目	参考值	项目	参考值	项目	参考值
蛋白质（g/d）	65	钙（mg/d）	800	维生素 A （ μ gRAE/d）	770
总碳水化合物 （g/d）	120	磷（mg/d）	710	维生素 D （ μ g/d）	10
添加糖（g/d）	<25	钾（mg/d）	2000	维生素 E （mg α -TE/d）	14
膳食纤维（g/d）	25-30	钠（mg/d）	1500	维生素 K （ μ g/d）	80
总脂肪 （%E：脂肪能量占 总能量的百分比）	20-30	镁（mg/d）	320	维生 B1 （mg/d）	1.4
不饱和脂肪酸(%E)	<10	氯（mg/d）	2300	维生素 B2 (mg/d)	1.4
n-6 多不饱和脂肪 酸（%E）	2.5-9.0	铁（mg/d）	12	烟酸 （mg NE/d）	15
亚油酸（%E）	4	碘（ μ g/d）	120	维生 B6 （mg/d）	1.4
n-3 多不饱和脂肪 酸（%E）	0.5-2.0	锌（mg/d）	12	叶酸 （ μ gDFE/d）	400
α -亚麻酸（%E）	0.6	硒（ μ g/d）	60	维生素 B12 （ μ g/d）	2.4
DHA+EPA(g/d)	0.25-2.0	铜（mg/d）	0.8	泛酸 （mg/d）	5
水（mL/d）	1700	氟（mg/d）	1.5	生物素 （ μ g/d）	40
钼（ μ g/d）	25	铬（ μ g/d）	35	胆碱 （mg/d）	450
		锰（mg/d）	4.5	维生素 C （mg/d）	100
		钾（mg/d）	3600	钠 （mg/d）	≤ 2000

空勤人员每日膳食中营养供给标准（女）					
项目	参考值	项目	参考值	项目	参考值
蛋白质 (g/d)	55	钙 (mg/d)	800	维生素 A (μ gRAE/d)	660
总碳水化合物 (g/d)	120	磷 (mg/d)	710	维生素 D (μ g/d)	10
添加糖 (g/d)	<25	钾 (mg/d)	2000	维生素 E (mg α -TE/d)	14
膳食纤维 (g/d)	25-30	钠 (mg/d)	1500	维生素 K (μ g/d)	80
总脂肪 (%E: 脂肪能量占 总能量的百分比)	20-30	镁 (mg/d)	320	维生素 B1 (mg/d)	1.2
不饱和脂肪酸 (%E)	<10	氯 (mg/d)	2300	维生素 B2 (mg/d)	1.2
n-6 多不饱和脂肪 酸 (%E)	2.5-9.0	铁 (mg/d)	18	烟酸 (mg NE/d)	12
亚油酸 (%E)	4	碘 (μ g/d)	120	维生素 B6 (mg/d)	1.4
n-3 多不饱和脂肪 酸 (%E)	0.5-2.0	锌 (mg/d)	8.5	叶酸 (μ gDFE/d)	400
α -亚麻酸 (%E)	0.6	硒 (μ g/d)	60	维生素 B12 (μ g/d)	2.4
DHA+EPA (g/d)	0.25-2.0	铜 (mg/d)	0.8	泛酸 (mg/d)	5
水 (mL/d)	1700	氟 (mg/d)	1.5	生物素 (μ g/d)	40
钼 (μ g/d)	25	铬 (μ g/d)	30	胆碱 (mg/d)	380
		锰 (mg/d)	4	维生素 C (mg/d)	100
		钾 (mg/d)	3600	钠 (mg/d)	≤ 2000

附录 C

配餐食谱参考样例

高原航线空勤人员配餐食谱参考

早餐	燕麦粥（燕麦 30 克） 水煮蛋（鸡蛋 50 克） 芝麻拌菠菜（菠菜 100 克，白芝麻 5 克） 无糖低脂酸奶（100 克）
加餐	橙子（200 克） 低脂牛奶（200 毫升）
中餐	杂粮饭（糙米 100 克，紫米 50 克） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 75 克） 蒜蓉西兰花（西兰花 100 克） 西红柿豆腐汤（西红柿 100 克，嫩豆腐 50 克）
加餐	混合坚果（腰果 15 克，杏仁 15 克） 圣女果（100 克）
晚餐	杂粮饭（大米 75 克，小米 25 克） 青椒炒猪肝（柿子椒 100 克，猪肝 80 克） 酸辣土豆（土豆 100 克） 鸭血韭菜（鸭血 50 克，韭菜 100 克）
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
本食谱提供能量约为 2400 千卡。	

跨时区航线空勤人员配餐参考食谱

飞行前	杂粮饭（燕麦 20 克，糙米 20 克，大米 80 克） 宫保鸡丁（鸡胸肉 50 克，胡萝卜 30 克，黄瓜 50 克） 炒西兰花（西兰花 100 克） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 75 克，鸡蛋 15 克） 腰果（15 克） 香蕉（100 克）
巡航阶段 （每 3~4 小时）	烟熏三文鱼沙拉（三文鱼 75 克，混合绿叶菜 100 克，鹰嘴豆泥 60 克） 全麦皮塔饼（75 克） 蓝莓（100 克） 希腊酸奶坚果杯（希腊酸奶 100 克，南瓜子 15 克）
落地后	杂粮饭（大米 125 克，小米 25 克） 虾皮拌菠菜（菠菜 100 克，虾皮 3 克） 芋头烧鸡（土豆 50 克，鸡腿肉 75 克） 炒圆白菜（圆白菜 100 克） 桑葚 100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
本食谱飞行前阶段提供的能量约为 2550 千卡。	

极地航线空勤人配餐参考食谱

飞行前	三色藜麦糙米饭（糙米 90 克，藜麦 20 克，小米 40 克） 香煎三文鱼（三文鱼 75 克） 蒜蓉蒸金针菇（金针菇 100 克） 香干炒菠菜（菠菜 120 克，香干 30 克） 蓝莓 200 克
巡航阶段 (每 3~4 小时)	五谷杂粮饭（糙米 70 克，黑米 20 克，燕麦 20 克） 彩椒牛柳（牛里脊 75 克，彩椒 50 克） 清炒红苋菜（红苋菜 100 克） 炒时蔬（山药 50 克，荷兰豆 50 克，木耳 20 克） 圣女果 100 克 巴西坚果 15 克
落地后	糙米玉米饭（糙米 50 克，粳米 40 克，玉米 30 克） 牡蛎豆腐汤（牡蛎 75 克，蘑菇 20 克，豆腐 50 克） 炒芦笋（芦笋 100 克） 蒜苗肉末（蒜苗 100 克，肉末 25 克） 樱桃 200 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
本食谱提供能量约为 2550 千卡。	

夜间飞行空勤人员配餐参考食谱

飞行前	糙米饭（糙米 125 克，小米 25 克） 卤鸡腿（鸡腿肉 60 克） 清炒四季豆（四季豆 100 克） 蒜蓉苋菜（苋菜 100 克） 牛油果 200 克
巡航阶段 (每 3~4 小时)	藜麦饭（藜麦 30 克，大米 70 克） 土豆烧牛肉（牛肉 60 克，土豆 100 克） 清炒菠菜（菠菜 100 克） 西芹核桃炒木耳（西芹 50 克，木耳 10 克，核桃 15 克） 樱桃 100 克 酸奶 100 克
落地后	杂粮饭（大米 120 克，小米 30 克） 西红柿炒蛋（西红柿 75 克，鸡蛋 40 克） 清炒西兰花（西兰花 100 克） 牡蛎豆腐汤（牡蛎 75 克，蘑菇 20 克，豆腐 50 克） 草莓 100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
本食谱提供能量约为 2550 千卡。	

肥胖配餐参考食谱

早餐	全麦面包 30 克 水煮蛋 50 克 彩色蔬菜（西兰花 20 克） 樱桃番茄 30 克（红、黄、绿） 黄瓜 20 克，紫甘蓝 15 克（凉拌油醋汁） 无糖酸奶：一瓶 120 克
午餐	杂粮饭（糙米 20 克，藜麦 15 克，大米 40 克） 西芹彩椒炒鸡胸肉（西芹彩椒 100 克，鸡胸肉 80 克） 荷兰豆胡萝卜炒虾仁（荷兰豆 30 克，胡萝卜 15 克，虾仁 60 克） 清炒空心菜：100 克
晚餐	蒸山药：80 克 西红柿炒蛋（西红柿 100 克，鸡蛋 50 克） 牡蛎豆腐（牡蛎 100 克，豆腐 50 克） 蒜蓉香菜 100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
控制总热量，控制高糖高脂高盐和精制碳水	

高脂血症参考食谱

早餐	玉米窝窝头 50 克 无糖豆浆一杯 200ml 茶叶蛋一个 50 克 韭菜炒豆芽（韭菜 50 克，豆芽 50 克） 胡萝卜 15 克
午餐	杂粮饭（大米 50 克，小米 20 克） 青笋木耳炒肉片（瘦猪肉 40 克，青笋 80 克，木耳 10 克） 番茄虾仁炒蛋（虾仁 50 克，鸡蛋 50 克，番茄 60 克） 蒜蓉上海青（上海青 100 克）
晚餐	杂粮饭（小米 20 克藜麦 15 克，大米 40 克） 菌菇滑鸡丝（鸡胸肉 50 克，杏鲍菇 50 克，荷兰豆 20 克） 彩椒鱿鱼圈（鱿鱼 50 克，黄彩椒 30 克，西芹 30 克） 凉拌黄瓜海蜇丝（黄瓜 50 克，海蜇丝 30 克）
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
总热量控制在 1500-1700 大卡/天	

高尿酸血症与痛风参考食谱

早餐	全麦馒头 50 克 蒸南瓜 40 克 低脂牛奶 200ml 水煮蛋 50 克 凉拌西兰花（西兰花 80 克） 圣女果+蓝莓（红圣女果 30 克，蓝莓 20 克）
午餐	杂粮饭（大米 30 克，燕麦 15 克，小米 20 克） 芦笋炒鸡丁（鸡胸肉 50 克，芦笋 80 克，胡萝卜 15 克） 彩椒鲈鱼片（鲈鱼 60 克，黄彩椒 30 克，青椒 30 克） 蒜蓉娃娃菜：娃娃菜 120 克，枸杞 5 克
晚餐	蒸山药 80 克 洋葱炒牛里脊（牛里脊 40 克，紫洋葱 50 克，青椒 20 克） 冬瓜炒小虾皮（冬瓜 60 克，小虾皮 15 克） 凉拌油麦菜 100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
每日饮水不少于 2000ml 促进尿酸排泄	

高血压参考食谱

早餐	全麦面包 30 克 玉米半根 50 克 水煮蛋 50 克 牛奶 200ml 凉拌菜（黄瓜 20 克，生菜 20 克，苦菊 10 克，紫甘蓝 10 克，红黄小西红柿 30 克）
午餐	黑米饭（黑米 35 克，大米 25 克） 芦笋百合虾仁（虾仁 50 克，芦笋 70 克，鲜百合 30 克） 西芹洋葱炒猪肝（猪肝 50 克，西芹 50 克，洋葱 30 克） 蒜蓉茼蒿：100 克
晚餐	紫薯：80 克 香菇豆腐蒸鲈鱼（鲈鱼 60 克，鲜香菇 30 克，豆腐 50 克） 西红柿炒蛋（鸡蛋 50 克，西红柿 80 克） 凉拌马齿苋：100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
每日保证 1-2 种高钾食材（番茄、紫薯、玉米、冬瓜）	

糖尿病参考食谱

早餐	黑麦南瓜卷（黑麦粉 25 克+南瓜泥 20 克，蒸 1 个约 55 克） 无糖豆浆 200 毫升 水煮蛋 50 克 凉拌菠菜 80 克 猕猴桃 40 克+蓝莓 20 克
午餐	荞麦饭（荞麦 25 克，大米 45 克） 苹果洋葱炒鳕鱼（鳕鱼 60 克，苹果 20 克，洋葱 30 克） 黄瓜胡萝卜炒牛肉（牛肉 50 克，黄瓜 50 克，胡萝卜 20 克） 素炒茼蒿：100 克
晚餐	玉米 100 克 番茄西葫芦炒虾仁（虾仁 50 克，番茄 40 克，西葫芦 60 克） 鸡蛋秋葵蒸瘦肉（猪瘦肉 20 克，鸡蛋 50 克，秋葵 15 克） 清炒芥兰：100 克
油、盐	全天总用量：植物油 25~30 克，盐<5 克
选择低 GI 蔬果（如黄瓜、番茄），蔬菜每日总量≥350 克	

注：GI 值是血糖生成指数，描述食物消化吸收速度和血糖应答的重要指标。