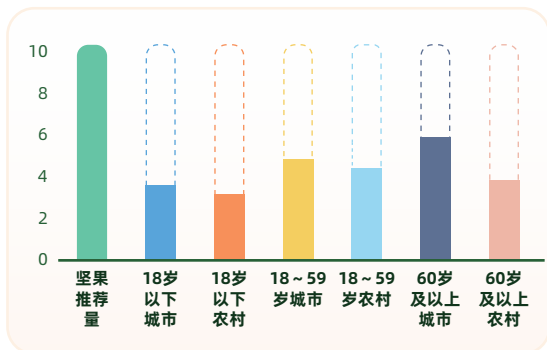


我国居民坚果摄入量与消费不足

我国居民坚果摄入不足

《中国居民膳食指南2022》推荐成年人平均每周摄入50-70g坚果，平均每日为10g左右。以10g为最低参考值，我国居民坚果摄入明显不足。

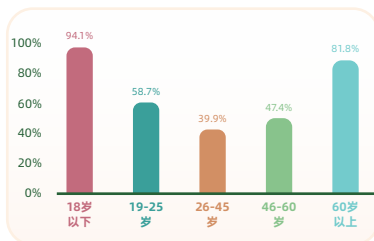
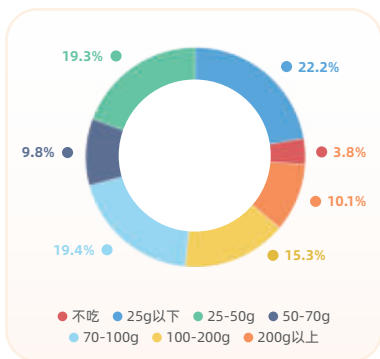


数据来源：《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》
全国居民坚果摄入量

2023年最新调查 显示坚果消费不足

每周食用量不足50g的调查对象占比为**45.3%**

符合《中国居民膳食指南（2022）》推荐每周坚果食用量为50-70g的仅为**9.8%**



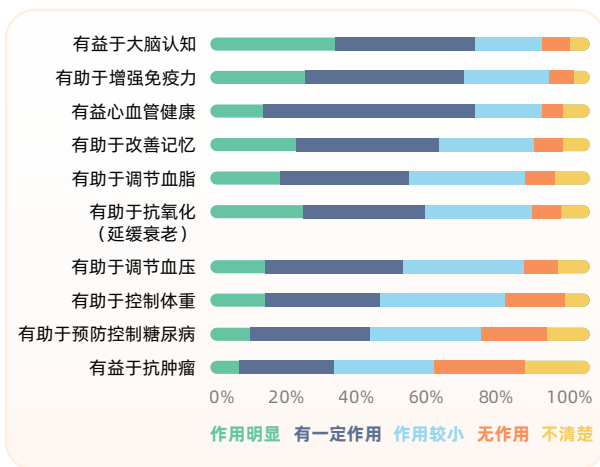
数据来源：中国营养学会坚果营养白皮书项目组
坚果消费的线上调查 (N=3046)

18岁以下和60岁以上人群摄入不足的比例

最高

对坚果营养价值和健康效应的了解需要进一步深入

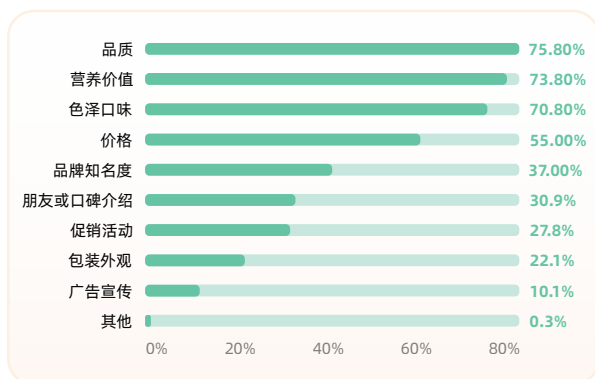
认为坚果作用明显的人群比例不超过**30%**，对健康效应的作用更多集中在对“有益于大脑认知”上。



数据来源：中国营养学会坚果营养白皮书项目组坚果消费的线上调查（N=3046）

购买坚果时消费者更关注坚果品质及营养价值

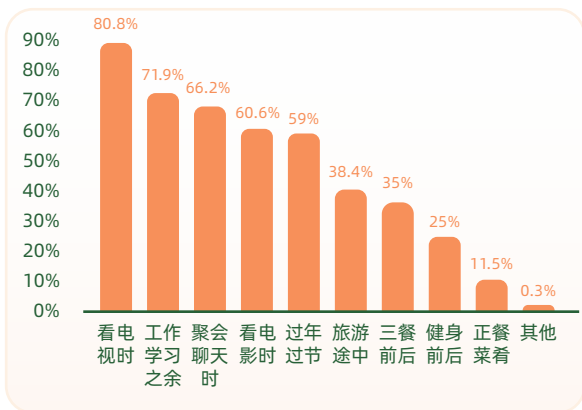
购买坚果时的前三位原因是**坚果品质、营养价值和色泽口味**



数据来源：中国营养学会坚果营养白皮书项目组坚果消费的线上调查（N=3046）

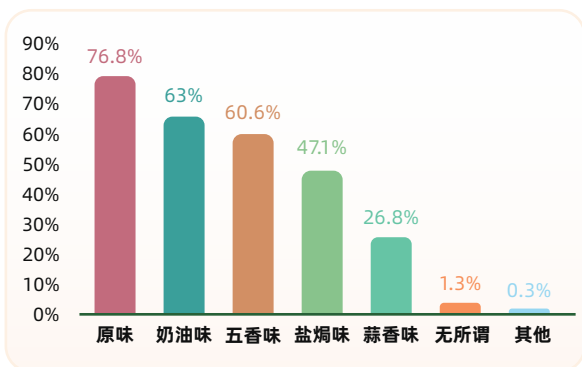
坚果消费场景日常化 趋势明显

坚果消费已不仅仅局限于节假日和休闲娱乐期间，已延伸至工作学习、健身运动和日常菜肴等更多生活领域；



数据来源：中国营养学会坚果营养白皮书项目组坚果消费的线上调查（N=3046）

原味坚果更受喜爱



数据来源：中国营养学会坚果营养白皮书项目组坚果消费的线上调查（N=3046）