

•‡" < ... f • ‡f" - ••' ... < f - < ' •
'" < Ž txá trsy

ætrsxæ æti

"‡... '••‡•+• - Šf - - Š‡ - ‡" • ò Š‡f Ž - Š > ó „# fl'‡" { f‡. ‡Š — Šf% f • Š. Ž } " < ‡ +
^ ' ' ‡ % " ' — ' æ „ f • ‡ ‡ f • ‡ • — — " < ‡ • - æ „ og ‡ ‡ ‡ • f. " Š‡f Ž - Šf ät
'f -- ‡" • f • ‡ < • - Š‡ < " • — — " < ‡ • - æ ‡ ‡ • • ‡ ^ " • • - Š‡ - ò Š‡ ‡ f ‡ ‡ Š > % < „ Ž‡f ^ ' • á • —
' — — Ž < ‡ ‡ < • i • ‡ < ‡ - ‡ " f • % — Š‡f • ‡ - f " > " — ‡ ‡ ‡ Ž f • ‡ á ^ " ' ~ < ‡ ‡ ‡ - Šf -
f Ž • ' • ‡ ‡ - • — — " < ‡ • - ... " < - ‡ " < f ä — — " < # • • ' • ‡ " ‡ ‡ % " < ‡ ‡ ' TM Šf < ' • Š - < ' • " Ž
... f - ‡ % ' " > á • Š ' — Ž ‡ < ' • • Ž — ‡ ‡ - Ž " < f - ‡ ‡ ^ ff • ‡ á f ‡ ‡ ‡ ‡ • á — % f " • á f • TM ‡
" ‡ " — < " ‡ • ‡ • - - Šf - - Š‡f ^ • < % • • < • - f f • - f • < ... • f Ž ^ • „ ‡ • ‡ ‡ • - • ä ‡ ‡ š '
- Š‡ • ‡ " ‡ ... ' • • ‡ • ‡ f - < ' • • f • ‡ f ‡ ‡ " ‡ • • - Š‡ • „ ‡ ... - Š‡ ... " — ‡ • - Š‡ • " ‡ f + • ‡
Ž‡ - - ‡ " ä

Š‡ • ‡ ‡ - ‡ " • < • • % ‡ Ž - ‡ % « f < Ž ' " - ‡ Š‡ " < ‡ " • ò Š‡ f Ž Ž f „ Š Ž á • % á • — • - ... '
- Š‡ ' Š < Ž ' • ' Š < ... f Ž " f " ‡ • - • Š‡ " ‡ Šf - ' - Š‡ š f • f Ž ‡ ä TM Šf - < • - Š‡ ... —
f • ‡ ' — " ' • ‡ ' ^ Ž f „ ‡ ‡ ‡ f % - Š ' ‡ ó Ÿ Š ‡ TM Š‡ " fl " • Š ' - ‡ ‡ - ‡ ^ - Š‡ ' ' ‡ • - ' „ ‡ ‡ Ž

• ‡ " ‹ ... f • ‡ f " - • • ' ... ‹ f - ‹ •
' " ‹ Ž txá trsy

æ trs xæ æ t

† ‡ - ‡ " • ‹ • f - ‹ • - Š f - - Š ‡ ... Ž f ‹ • • Š ' - ž ž ‡ w „ ‡ ä t f „ • ' - Ž ' - " - ‡ á ‡ " • ‡ " Š ‹
ò Š ‡ f Ž - Š ‹ ó ^ " ' " ‡ - ... - • - Š f - • f - ‹ • ^ ‹ - Š ž ‹ • ‡ s w æ ' t r t r ‡ " ‹ ‡ - f f ' •
" ‡ ... ' • • ‡ • ‡ f - ‹ • - ' ... ' • • - • ‡ f ~ f " ‹ ‡ - ‹ „ ‡ ~ ‡ " f % " ‡ ‡ • ‹ ä t ä ‡ • - Š ' ‹

•‡"⟨... f• ‡f"- ••'...⟨f-⟨'•
'"⟨Ž txá trsy

æ trsxæ æt

• ‡ " < ... f • ‡ f " - • • ' ... < f - < ' •
' " < Ž txá trsy

æ trs xæ æ t

• — ' ' ' " - TM ‡ < % Š - ... š * - " < Ž (Ž f " Ž) - á ä Š ‡ < ‡ • f ‡ ' • ' - < ‡ ‡ Ž (• ^) f • - — ' ' ‡ "
„ — — " ‡ ... ' • • ‡ • † f • < • - f • ‡ ' ^ - ' - f Ž ^ f - Ž Š f . - f ‡ ‡ TM < ' ^ Š < . . ‡ Š ‡ . ‡ f • - < f • f .
• f ... " ' • — — " < ‡ • - † < • - " < f • † - • f • < " f f % ‡ - ' - f Ž • ‡ f ‡ Ž < " < Š < α • Ž < • < - • ä

•‡" < ... f • ‡f" - ••' ... < f - < ' •
'" < Ž txá trsy

f
æ trs xæ æ t

‡f" Ž > ' • ‡æ - Š < " † ' ^ ä ä f † - Ž - • Š f ~ † ‡ Š' < % Š < ; Ž á' † • † ‡ f • - f † ‡ < " < Š • f
- Š < " † Š f • ' " ‡æ Š > ' ‡ - † •• < ' • ä Š † • † • - • „ ‡ " •• % f ' " † † " • † • f - Š f ‡ Ž f • † • -
vsäv ' ‡ " ... † • - ' ^ ä ä f † - Ž - • ™ < Ž Ž Š f ~ Š < Š † † † • † • f < ' • f „ Ž • tr u, r ä f -
† ‡ ~ † Ž ' < • % † Ž † ~ f - † † „ Ž f † † f " † • † f " ‡ > f % † á - „ † : ^ f - † • † •• < Š ' ' Ž
... ' •• - • ‡ • † < - • < • ‡ š ... † •• ' ^ u ‡ ... ' •• ‡ • † f - < ' •• ä

• ‡ " < ... f • ‡ f " - • • ' ... < f - < ' •
' " < Ž t x á t r s y

f
æ t r s x æ æ t

Ž - Š ' - % Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee
< † † • - < ^ < † † f • - • „ † " ' ^ - • † † " ... ' • • - • † † • ← † † • • Ž á ... Š ž ... † ' " • á ... Ž
< " ' • á ' ' - f • • < - • á f • † ^ < „ † " f • • - - " < † • - Š † Š ž - Š • f .) . ' ' • • † † f • ' - f • Ž † † . ' •
„ < ' • f " • † " á f • † Š † f Ž - Š ' z - - ... ' • † • † f - f ä

•‡"⟨...f• ‡f"- ••'...⟨f-⟨'•
'"⟨Ž txá trsy

f
æ trs xæ æ t

... '•^—•⟨'• f„'—- ™ Šf- ^' '†• f"‡ ò Š‡f Ž-Š-é•f•†••f→" f Ž•' "††.' " '††.

• † " < ... f • † f " - • • ' ... < f - ' •
' " < Ž txá trsy

f
æ trsxæ æ t

• Š ' ' † " • • ' - % Š - < • trsx < • ... Ž - † † † žānš! ^ f † á - • á f " Ž - < TM < . . . < f % ž f < " • ž
' " ' " † • † " ~ f - < ~ † • á TM Š ' Ž † % " f v < • á f • † Š < % Š ^ < „ † " ä

Š † • † ^ < • † < • % • < • † < „ < f • † - Š f - † • - - „ - Š . † Š † † " † • † † † • - - " < † • - •
... ' • ' • † • - • f • † - Š † f „ • † • ... † ' " Ž < • < - f - < ' † ' ^ . . . - • † † • - • † † " † • f - † • † •
f • < ' ' " - f • - ^ f ... - " < † † • • • • † • • ' ^ ò Š † ž Ž - Š < ž † ^ ' † † ' ^ - Š † • † † † •
f - - " < „ - - † • • f > ... ' • ^ † " „ † † ^ < - • á • f • > ' ^ - - Š † † " † † •
' > • - f • † Š ' Ž † † " • ä " † ' ~ † " á - Š † " † • † f ' Ž . f • • • Ž ^ • • • † Ž † • Ž < • •
Š † f Ž - Š ' - - ... ' • † • < • - Š † % † • † " f Ž ' ' - Ž f - < ' • ä

Š † Š f • • ' - ... ' • † - ... - † † ... ' • • - • † " " † • † f † ... Š ' - • ' f - % Š † • - f Š † † f ž ž • † •
... ' • • < † † " ^ ' ... - • % " ' - ' • á • - " ~ † > • á . f . ž f " < ^ Š † • •
- • † † " • - f • † < • % ^ f • † † š ' † ... - f - < ' • ^ } ö ^ . . . ž f < • š f - † . . f f ž " • ' > f " ž ž
† š f • < • † TM Š † - Š † " - Š † " † f " † ' - Š † " - † " • • - Š † f ~ . . . % - Š † • • f • • † - %
• † f • < • % f • † ... ' • • ' - f - < ' • f • Š † f Ž - Š ' ä - Ž † ^ . . . ' - • † š " • f • • • % † š
•) • (•) • ' - • TM < - Š Š † f Ž - Š > ' • Ž > - ' - Š † † š - † ž † f ' š ž f - † † † † † † f . . . f • Ž
Š † f Ž - Š ' - - ... ' • † • ä

† ... f - • † - Š † ò Š † f ž ž - š • é f . . . ž f + š † • † š - † • - • † " TM š š f . š ' . . . f > „ † • š < ^
† † ' † • † • ' • - Š † † š - † • - - ' TM Š < ... Š ^ ' ' † • f • š f f . . (p ° @ p † " ° P - 0 • š - f š † ...

•‡"⟨... f• ‡f"- ••'...⟨f-⟨'•
'"⟨Ž txá trsy

f
æ trs xæ æ t

^ >'— Šf~‡ f•) "—‡•-⟨'•• "' •‡‡‡ f•) fž‡‡f•‡'•f'Ž•⟨•^'Š‡f•+⟨'f'á‡' -'
—•f• ⟨•Š'' '^ ‡f^ŷzfwæy{rz "' •—•f•‡fä"ä'Š%žŠ

Šf•• >'— ^"' >'—" ...'••⟨‡‡"f-⟨'• '^'—" ...'••‡•-•ä

⟨•...‡"‡Ž>á

-‡~‡• ä '—•‡"á Š

"‡•⟨‡‡•-

•‡"⟨... f• ‡f"- ••'...⟨f-⟨'•