

加快构建与大食物观相一致的营养标准体系

——对话陈萌山、李海燕、马冠生

嘉宾

陈萌山

国家食物与营养咨询委员会主任

李海燕

农业农村部食物与营养发展研究所食物与营养健康科学指导中心主任

马冠生

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任

主持人

农民日报·中国农网记者
赵新宁 赵艺璇



◇陈萌山



◇李海燕



◇马冠生

民以食为天,食物不仅是人体能量的来源,更与健康紧密相连。近年来,随着生活水平的提升,我国城乡居民膳食结构发生巨大变化。从吃饱到吃好,再到吃出健康,餐桌食物改变的同时,与之相关的健康问题也在变化。目前我国城乡居民食物营养和食物消费结构总体情况如何?怎样落实和践行大食物观,推进我国食物与营养系统转型发展?如何引导居民合理膳食、健康消费?本期对话邀请陈萌山、李海燕、马冠生三位专家展开交流讨论。

改革开放以来,城乡居民食物消费水平不断提高,食物消费逐步多样化,蔬菜、水果及动物产品消费量明显增加,但农村地区食物多样化程度仍有待进一步提高

主持人:目前我国城乡居民食物营养和食物消费结构总体情况是怎样的?发展趋势如何?还存在哪些有待改善的方面?

李海燕:改革开放以来,随着收入增加,城乡居民食物消费水平不断提高。从消费结构上看,食物消费逐步多样化,主食在膳食营养中的地位不断下降,蔬菜、水果及动物产品消费量明显增加。2022年我国食物供给稳中有升,营养供给持续改善。12月18日发布的《2023年中国食物与营养发展报告》显示,2022年我国食物生产与营养供给呈现3个显著特点:一是食物生产稳中有升,粮食生产量持续增加,“菜篮子”不断充实,蔬菜、水果和肉蛋奶产量稳定增加;二是主要食物进口减少,粮食、食用植物油、食糖、肉类、奶类净进口量显著减少;三是营养供给持续改善,能量、脂肪供给量相对稳定,蛋白质供给量持续增长,而来源于动物性食物的营养供给呈现快速增长。

马冠生:近年来,随着我国经济的不断发展以及城镇化进程的推进,农村居民膳食质量有了明显提高,主要是动物性食物摄入量明显增加,优质蛋白质比例增加,城乡差距逐渐缩小。但是我国城乡地区经济发展不平衡,膳食营养状况差异还比较明显。在1982—2012年的30年间,城乡居民禽畜肉类消费量均呈现快速增长的趋势,2012年以后保持平稳。农村居民肉类消费以畜肉为主,鱼虾类和畜肉类食物的消费比例低;奶类、水果、鱼虾类、深色蔬菜等食物的摄入量仍明显低于城市居民;农村居民营养不良、贫血、维生素A缺乏率均高于城市居民,农村老年人低体重率明显高于城市老年人,农村居民膳食相关慢性病率也出现快速增长趋势。因此,农村地区食物多样化程度仍有待进一步提高,应特别关注农村地区居民的营养与健康问题,在解决营养不良的同时,强调预防和控制慢性病的快速增长。

陈萌山:目前,由于部分居民饮食不均衡,能量过剩及营养不良问题仍然突出。过度摄入高热量、高盐、高脂肪的食品会导致肥胖和膳食相关的慢性疾病增加,饮食不均衡还导致一部分人缺乏必要营养元素。与《中国居民膳食指南(2022)》的推荐量对照,我们可以清楚看到存在的问题:一是主食消费以精细加工产品为主,特色杂粮及全谷物消费不足;二是蔬菜水果尽管产量巨大但损耗浪费严重,居民消费仍未达标;三是动物产品作为重要的优质蛋白来源,不仅消费数量尚未达到营养标准,而且结构也亟待优化。同时,膳食结构不合理已成为我国居民超重、肥胖的一个重要因素。国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,有超过一半的成年居民超重或肥胖,6—17岁儿童青少

年超重肥胖率达到19%。

主持人:健康膳食与食物生产、食物消费具有怎样的关系?您认为,影响居民膳食结构和健康消费的因素有哪些?

李海燕:健康膳食是指通过合理选择食物及烹饪方式,摄取适当的营养,达到维持身体健康和预防疾病的一种膳食模式。健康膳食依赖于优质食物生产,并且会对食物消费产生影响。居民食物消费与膳食营养结构的形成、变化是多方面因素共同作用、相互影响的结果,主要包括以下三方面。一是食物供给状况,某个地区食物的数量、种类等供给水平在一定程度上决定当地居民的食物消费和膳食营养,食品产业的发展情况、食物资源的丰富程度以及农业生产的结构等因素也有很大影响,市场和政府也会影响食物供给;二是经济发展状况,食物消费属于一种经济行为,会受到当地经济发展状况的影响;三是城乡居民膳食结构影响食物消费,例如受饮食习惯影响,居民在动物性的食品消费中相对集中于肉类食品,在肉类食品中又向猪肉消费集中。

马冠生:健康膳食与食物生产、食物消费之间相互影响、相互依存。首先,食物生产直接决定了食物的种类、质量和可获得性。健康的膳食需要多样化的食物来源,包括谷物、蔬菜、水果、肉类、奶制品等。食物生产的方式和规模会影响食物的营养价值和安全性。其次,食物消费行为是影响膳食结构的关键因素。消费者的选择不仅反映了个人的营养知识和健康意识,也会对食物市场和生产模式产生反馈作用。影响居民膳食结构和健康消费的因素是多方面的,从社会环境角度来说,包括文化和社会习俗、相关政策和法规、食物的可及性和可用性、市场营销和广告等。从个人的角度来说,影响因素有经济状况、教育程度和健康意识、个人偏好和习惯等。此外,运动习惯和工作模式,也会间接影响饮食选择和饮食习惯。

陈萌山:就我国现状来看,影响居民膳食结构与健康消费的重要因素之一是食物生产供给结构调整相对滞后。我国农产品供给已经实现从严重短缺到供求总量基本平衡的历史性转变,但产品生产结构与居民消费之间的不平衡日益凸显。例如小麦、稻谷产大于需,但优质产品供应不足;大豆需求量持续扩张,供需缺口持续加大;杂粮杂豆消费需求快速增长,但质量好、有品牌、受青睐的产品较为缺乏。其次,生产加工技术体系跟不上需求变化,现代饮食文明发展要求与居民食育水平不协调也是居民膳食结构与食物消费出现问题的一个重要因素。

开发食物资源、加强食物多元化供给是合理生产、健康消费的前提。在确保粮食供给的同时,用好江河湖海林草,全方位多途径开发食物资源,加强食物多元化供给

主持人:让老百姓从“吃得饱、吃得好”向“吃得营养、吃得健康”转变,是大食物观的出发点和落脚点。您认为,怎样落实和践行大食物观,推动我国食物与营养系统转型发展,建立食物营养、健康消费、合理生产的新模式?

马冠生:落实和践行大食物观,推进我国食物与营养系统转型发展,需要从多方面入手。首先要加强政策引导和支持,促进农业生产结构调整和优化,加大对农业的投入力度,促进农业生产结构多元化。其次要推广健康膳食理念,引导居民合理膳

食,通过开展营养教育活动、制作易懂的食物标签和指南等方式,提高公众对健康膳食的认识,同时要加强对食品安全的监管,确保老百姓吃上安全健康的食品。第三要加强科技研发和创新,引进先进的生产技术和设备,提高食品的营养价值和品质,学校、科研院所和企业可以开展联合攻关,解决技术难题,为消费者提供更加优质的产品和服务。此外还要发挥市场机制作用,开拓新的市场空间,鼓励企业进行技术创新和管理创新,促进食品产业转型升级。

陈萌山:开发食物资源、加强食物多元化供给是合理生产、健康消费的前提。在确保粮食供给的同时,用好江河湖海林草,全方位多途径开发食物资源,加强食物多元化供给。在保护好生态环境的前提下,从耕地资源向整个国土资源拓展,从传统农作物和畜禽资源向更丰富的生物资源拓展。在开发资源的同时,也要从供需两端着手开展调查。一方面,要面向整个国土资源,调查收集大食物资源,建立大食物资源种质库,充分评估和挖掘食物资源供给潜力。另一方面,要加强对居民食物消费数据的收集、开发和研究,为研判我国城乡居民食物需求变动趋势,优化食物生产品种结构和区域布局提供数据支撑。

李海燕:在食物生产方面,要加快构建与大食物观相一致的食物营养标准体系,把营养标准制定工作从传统的农产品范畴扩大到大食物概念下的全品类范畴;定期开展食物资源营养状况监测,研发便于推广的食物营养品质评价快速检测技术,以标准化和数字化引领农业食物生产按照大食物观的要求高质量发展。在食品消费方面,要做好指导宣传,加强大食物观宣传贯彻工作,引导各类生产主体关注新食物资源开发、新食品制造等领域;利用好全民营养周、中国学生营养日等各方面的品牌活动,推动大食物观理念进一步深入人心。

主持人:构建多元化食物供给体系是保障粮食和各类食物有效供给的必然选择。您认为,如何全方位多途径开发食物资源,更好地满足人民群众个性化、多样化的食物消费需求?

陈萌山:全方位多途径开发食物资源,要坚持因地制宜,积极落实向不同空间要食物的观念。宜粮则粮、宜经则经、宜牧则牧、宜渔则渔、宜林则林,形成同市场需求相适应、同资源环境承载力相匹配的现代农业生产结构和区域布局,实现各类食物供求平衡。例如,在城镇郊区和戈壁等集中建设现代设施农业产业园,增加城乡“菜篮子”产品的均衡供应能力;推进海洋牧场建设,通过深海网箱、养殖平台,实现屯鱼戍海,增加优质蛋白食物供给;加大开发利用森林资源食品,发展以板栗、核桃、油茶、油橄榄等为代表的木本粮油,实现“藏粮于林”;加强草原资源合理利用,扶持南方草山草坡等草食畜牧业的发展,增加动物蛋白供应;加快发展新食品制造产业,推动微生物蛋白等新食品制造,扩大食物来源。

马冠生:构建多元化的食物供给体系,确保人们有更丰富、更健康、更多样化的食品选择,需要从生产端到消费端各方面的合作与努力。农业生产应该鼓励多样化的作物种植和动物养殖,不仅关注主要作物,也要支持非常规和传统作物的生产,通过有机农业、节水灌溉和可再生能源的利用,促进农产品的多样性和可持续性;根据地区独特的气候和土壤条件,通过推广地方特色农产品,更好地满足人们对当地食物的需求,并支持农村地区经济发展;投资研发新型农业技术和生产方法,如精准农业、植物育种技术以及高效养殖技术,提高产量、减少损耗,并推动更多元化的食品生产;通过改善储存、运输和销售方式,加强消费者教育,提高对食物价值的认识,减少食物损耗和浪费;建立健全食品安全体系和监管机制,包括质量检测、标识规范、风

险评估等,确保消费者放心食用各类食品。

主持人:在拓展多元营养的健康食物来源、促进居民合理膳食方面,农业科技转型与创新起到了怎样的作用?未来还需要从哪些方面努力?

马冠生:农业科技转型与创新不仅提高了食物的营养价值和可获得性,也推动了农业的可持续发展,在拓展多元营养健康食物来源、促进居民合理膳食方面起到重要作用。如通过基因编辑和先进的育种技术,培育出营养价值更高、对环境适应性更强的作物品种,不仅增加了食物的多样性,也提高了作物的生产效率和质量。利用精准农业技术,如卫星图像和物联网监控系统,可以帮助农民更有效管理农田,确保作物得到恰当的养分和水分,这种精细化的管理方式不仅提高了作物产量,还有助于减少农业资源的浪费。水培和垂直农业等现代农业实践,为在有限的土地和资源条件下生产更多食物提供了创新解决方案,减少对自然资源的依赖。食品加工和保存技术的改进开发了更有效的食品处理和保藏方法,能够减少食物的损耗和浪费,同时保持食物的营养成分。

李海燕:未来农业科技创新需要做好这几个方面的工作。一是加强粮食生产技术创新,提高粮食生产效率,推进耕地保护技术创新,夯实粮食生产根基,兼顾全谷物等粗粮产品的研发从而改善居民膳食结构和营养摄入。二是拓宽食物供给种类,升级设施农业等现代化关键技术,提升蔬菜水果稳产能力,重视畜禽产品、水产品等食物产品新品种的创制,发展合成生物学技术,挖掘新型食品资源。三是提升农业产业链质量,推动全产业链食物减损和节约技术创新,推进数字化技术在农产品全产业链的应用。四是促进农业绿色转型,加快农业减排固碳技术创新,重视森林、草原、江河湖海等资源开发利用的技术创新。

改善农村居民的膳食结构是一个长期而复杂的过程,需要政府、社会和个人多方面的共同努力。重要的是,只有收入水平提高,农村居民才会拥有健康食品的消费能力

主持人:近年来我国居民的健康意识不断加强,膳食营养健康行为在不断形成,但与营养相关的慢性病仍在不断增加。您认为,如何引导居民合理膳食、平衡膳食、健康消费?从居民自身来说,又该如何践行健康的生活方式?

陈萌山:要提高居民营养健康素养,推动营养健康科普宣教活动常态化。从主要针对学生群体和妇女老人,转向全人群营养教育,转向个性化膳食营养定制,鼓励引导社会各界广泛参与,积极开展食物营养教育,推进食育进学校、进社区、进单位,利用新媒体手段广泛宣传。在食物消费方面,要加强引导,完善营养标签标识体系,改造提升预包装食品营养标签制度,推广食品包装正面标签(FOP)和生鲜农产品营养标识体系,积极探索通过营养税收、补贴等工具限制不健康食品消费,改善居民食物消费选择行为。同时还要改善食物消费环境,鼓励餐饮企业、集中供餐单位积极开展营养健康食堂创建,推行营养配餐和个性化定制,引导居民科学饮食、绿色消费,加快形成具有中国特色的健康膳食模式。

马冠生:首先,要深刻认识到合理膳食的重要性,对居民进行有效引导,让居民看到营养相关慢性病的严峻现状,同时了解到通过营养补充、合理膳食等方式对身体状况的改善效果。其次,食物多

样、合理搭配是平衡膳食的基本原则,可以最大程度保障人体的营养需求,要在行动上落实。具体来说,一是坚持谷类为主的平衡膳食模式,保证一定的膳食纤维摄入;二是摄入新鲜的蔬菜水果,水果最好洗净后直接食用,不建议榨成果汁;三是建议多以鱼肉等白肉替代牛羊肉等红肉的摄入;四是推荐喝纯牛奶,如果存在乳糖不耐受,酸奶也是很好的选择;五是补充多不饱和脂肪酸,有利于心脑血管健康;六是不论家庭就餐还是外出聚餐,应尽量控制高盐高油食物的摄入;最后是足量喝水,首选白开水,一天中多次饮水,小口慢喝。

主持人:我国城乡居民膳食结构存在明显差异,农村居民奶类、水果、水产品等食物摄入量明显低于城市居民。关于改善我国农村居民的膳食结构,您有哪些建议?

马冠生:这种城乡差异可能源于经济、文化、教育、地理位置等多方面因素的影响。改善农村居民的膳食结构是一个长期而复杂的过程,需要政府、社会和个人多方面的共同努力。一是加快膳食知识普及。提高农村居民的营养知识和意识是基础,可以通过学校教育、社区讲座、媒体宣传等多种方式,让农村居民了解均衡膳食的重要性和具体方法,如不同食物的营养价值,如何搭配食物以达到营养均衡,如何在有限的条件下做出营养丰富的餐食等。二是优化食物供应链。相关部门可以通过完善农村地区的交通和物流设施,促进农产品的流通,使农村居民能更容易获取到新鲜的奶类、水果和水产品。三是实施营养改善计划,如为农村学校提供免费或低价的营养午餐,确保儿童获得均衡的营养。四是科技助力农业发展。利用现代农业科技,如智能农业系统、耐旱耐盐作物研发等,提高农产品的产量和质量,使农村居民能够以较低成本获得高质量的食品。

李海燕:要着力推进农村居民营养干预制度的有效落地,强化农村居民食物营养的基本保障工作,倡导文明生活方式和合理膳食模式。开展农村居民尤其是居住在农村的老年人营养监测与膳食引导,科学指导老年人补充营养、合理饮食,研究开发适合老年人身体健康需要的食品产品,重点发展营养强化食品和低盐、低脂、低糖食物。同时要关注农村儿童青少年饮食健康,着力降低农村儿童青少年中存在的生长迟缓、缺铁性贫血等营养不良的问题。

陈萌山:由于信息不对称等因素,膳食营养健康知识难以普及到农村,农村居民缺乏健康食品消费意识,推进食物营养和健康知识的全面普及非常重要。我认为首先要从小学生入手加强健康食品教育,以一个学生带动一个家庭,提高农村地区整体健康食品素养水平;其次开展膳食营养健康知识进农村活动,举办科普讲座,协助大型食品企业进行健康食品推广;同时还可以利用农村居民喜闻乐见的电视、短视频等宣传形式,对健康食品知识进行广泛宣传。当然我前面也提到,膳食结构受到经济发展状况等多种因素影响,因此还要努力提高农村地区居民收入水平,只有收入水平提高,居民才会拥有健康食品的消费能力。

主持人:推动我国食物与营养系统转型发展,满足人民群众日益增长的健康需求,要在食物生产端和健康消费端的各个环节持续发力。要落实和践行大食物观,全方位多途径地拓展食物资源的来源和品种,推动食物系统更加高效、更有韧性、更可持续。要坚持科技先行,加强食物品种生产方式的创新,强化农业产业技术的配套支持,进一步拓展多元营养健康食物来源。还要在日常生活中,通过实实在在的行动,帮助居民平衡膳食,健康消费,提高健康素养,真正吃出舌尖上的幸福感。感谢三位专家做客《对话》栏目,带来精彩观点!