大食物观，管“饱”更管“好”

曾经，人们只顾“吃得饱”，一碗米饭配点儿咸菜就是一顿；如今，“健康”早已是必须，一小碗饭搭配荤素菜肴，讲究大了。在追求健康生活的过程中，饮食健康和膳食营养是至关重要的一环。我们的身体就像一幢房子，饮食是这座房子的基石，膳食营养则是基石中的核心，直接关系身体的健康状况。当下，人民群众对食品的需求更加多元，食品安全也从数量安全、质量安全向营养、健康拓展。吃得更放心、更营养、更安全，成为大家的新诉求。

**食品品质影响百姓健康和生活幸福指数**

食物是每人每天都离不开的生活必需品，是人从事其他一切活动的能量基础。世界卫生组织曾将“健康”界定为“完全的身体、心理和社会福祉状态”，而食品健康恰恰与身体健康、心理健康和社会福祉紧密相关。

食品的安全、营养是人们健康生活的前提。大量研究表明，不同人群的饮食方式与心血管病、糖尿病等疾病的发生率存在关联；内分泌疾病、恶性肿瘤等疾病导致的死亡人数占总死亡人数的比例，与动物源食品、油脂类消费量呈显著正相关。全球疾病负担研究显示，中国人疾病发生的主要因素之一是膳食不合理。发表于《柳叶刀》杂志的研究就曾谈到，高盐或高钠摄入在我国心血管疾病和其他慢性疾病致病原因中排在第一位。所以，提倡健康饮食、推广食品安全知识，也是提高整个社会健康水平，促进社会健康可持续发展的重要手段。

食品健康与个人心理健康状况也密切相关。研究表明，摄入富含矿物质、维生素以及抗氧化剂的食品可以改善心情、减轻焦虑和抑郁情绪。2024年4月，《自然—精神卫生》杂志上一项18万人的追踪调查表明，不同饮食偏好带来的精神障碍疾病风险是不一样的。挑食、偏食会影响心情，并造成营养不良。而均衡饮食的人往往表现出更好的心理素质和更优秀的认知水平。

可见，食品的品质影响着百姓的健康和生活幸福指数，而健康、安全的食品将对人民健康和社会可持续发展产生深远影响。现阶段，人民群众对美好生活的向往反映在“吃”上，就是更加丰富多样、营养健康的食物供应。

农业生产作为食品供应链的起点，必须建立科学、规范的生产标准，采用安全、可持续的农业生产模式。通过全程监控农田环境、农药使用等方面，保证农产品的质量安全，为后续加工和消费提供可靠的原材料。在确保粮食基本自给、口粮绝对安全的基础上，注重其他重要农产品的供给，包括肉蛋奶、菜果、鱼等。

大食物观正是对传统粮食安全观的拓展和延伸，打破了食物主要来源于耕地的传统观念，向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要热量、要蛋白，全方位挖掘食物供给潜力，多途径开发丰富食物品种，其范畴包括一切能够满足人类能量需求并具有营养健康价值的食物。在此基础上，以满足居民多元化消费需求为导向，综合考虑各地资源禀赋和比较优势，推动生产方式由“生产什么吃什么”向“需要什么生产什么”转变，通过科技创新，优化食物品种和品质，建立供需适配的多元化食物供给体系，以适应人们对于更加健康、多样化食品的需求。

**膳食结构的变化需要与之匹配的健康素养**

从吃饱到吃好，再到吃出健康，随着中国人餐桌上的食物不断改变，与之相关的健康问题也在变化。

过去，我国膳食结构以植物性食物为主，膳食纤维含量丰富，但谷类食物摄入过多，动物性食物摄入量偏少，奶类和水果较为缺乏。随着居民生活水平不断提高，膳食结构逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多，而粗杂粮、薯类食物减少，这样又容易导致营养摄入失衡，引发新的营养问题。

当前，不健康的生活方式也同时存在。例如，膳食脂肪供能比持续上升，农村首次突破30%的推荐上限；家庭人均每日烹调用盐和用油量远高于推荐值；居民在外就餐比例不断上升，食堂、餐馆、加工食品中的油、盐问题值得关注；儿童青少年经常饮用含糖饮料问题凸显。

可见，吃与会吃是有本质区别的。

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维，是人体每日需要均衡摄取的7种营养素。现代营养学认为，人的营养状况就像由7块木板围成的木桶，木桶容量相当于健康状态，饮食提供的营养素决定了木板的高度，木桶容量取决于最短木板的高度。

但很多人对健康饮食的认识仍然存在误区。有因为追求纤细身材拒绝碳水食物，有认为素食最健康，也有偏爱大鱼大肉。其实，健康人群的食物中，碳水化合物占能量来源的50%至65%，蛋白质占10%至15%，脂肪占20%至30%。如果碳水化合物占比超过70%或者低于40%，就会带来健康隐患。同样，动物性食品给我们提供了优质蛋白、维生素A和B族维生素，但也含有较高脂肪和胆固醇。

这些提醒我们，膳食结构的变化需要与之匹配的健康意识与健康素养。

为此，《中国居民膳食指南》定期修订，旨在帮助居民提升健康素养，通过平衡膳食改变营养健康状况，将预防关口前移，做好自己健康的第一责任人。对健康人群而言，提升健康食品素养，了解膳食科学知识，使用平衡膳食工具，有助于改善健康状况。对于超重和肥胖人群而言，减少能量，增加果蔬和优质蛋白摄入，保持健康饮食规律与总量控制更为必要。

近几年，“地中海饮食”一度走红，成为不少人追逐的健康膳食模板。其实，《中国居民膳食指南（2022）》提出的“东方健康膳食模式”早已为我们打了样。

我国地大物博，不同地区有不同膳食代表，其中不乏健康的膳食模式。如我国江南及广东、福建沿海一带居民膳食营养状况相对较好，膳食的主要特点是：烹调清淡少盐，食物多样，谷物为主，有丰富的蔬菜水果，经常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类等。中国疾病预防控制中心膳食营养调查和慢性病调查发现，这些地区高血压等慢性病患病率低，人均预期寿命尤其是健康预期寿命较高，超重肥胖发生率相对比较低。比较发现，这一模式与平衡膳食模式较接近，《中国居民膳食指南（2022）》将其定义为“东方健康膳食模式”，并予以推荐。一方水土养一方人，不仅南方地区，其他地区通过合理搭配，也可以找到健康膳食的解决方案。

**未来食品趋势是风味和健康双导向**

食品多元化是高品质生活的必然要求。让美味的食品更健康、让健康的食品更美味，已成当下趋势。而未来食品正是风味和健康双导向的。

什么是未来食品？是对传统食品、现代食品的发展，体现着未来生产方法和生活方式的改变，主要任务是解决食物供给和质量、食品安全和营养、饮食方式和精神享受等问题，核心内容包括植物基食品、食品感知、智能制造、替代蛋白、精准营养以及食品安全。从科学发展的角度来看，未来食品将会更安全、更营养、更美味、更可持续。作为一项高技术产业，未来食品产业的发展趋势是食品技术、生物技术和信息技术的高度融合。

风味是感性的享受，健康是理性的追求。对食品工业企业来说，在食品制造向食品智造的转型过程中，迫切需要培育符合食品工业高质量发展要求的新质生产力，从而构建出食品工业产业设计健康功能产品、打造健康生产工厂、做好健康食品供应链，形成高品质、高价值、优服务的现代化可持续未来食品产业体系。

目前，我国针对特定人群的营养健康食品还比较匮乏。如婴幼儿食品中除婴幼儿奶粉开发比较好外，其他婴幼儿食品的研发生产不容乐观；我国人口老龄化加剧，但适合老年人吃的老年食品研发生产不太充分，口味口感方面针对性不足；对饮食有要求的糖尿病、痛风患者，真正实现健康与风味兼具的食品并不多。

食品创新是全方位的，这首先需要从制度层面形成共识，进一步制定完善健康食品产业发展规划和政策，包括支持性和监管性政策等，引导全社会、全行业朝着健康食品方向发展。同时，着重加强食品安全监管，建立与健康食品体系相协调的食品监管体系，加大对食品生产、加工、销售环节的监督力度，以保障消费者权益。相关部门还应提供财政支持和税收优惠，鼓励企业增加研发投入，推动健康食品产业技术创新和发展。

**（作者：景日泽，系中国人民大学国家发展与战略研究院研究员）**