

成次生代谢物向人类的转移，威胁人类健康。我国学者的测算数据也表明，如果没有浪费，国内每年将减少化肥使用量 459 万吨，可节约农业用水量 316 亿吨，减少农药化肥的使用，进而保护人类生存环境，保证健康。

联合国独立工作组发布《2019 年全球可持续发展报告：现在就是未来——科学实现可持续发展》将“建立可持续的粮食系统和健康的营养模式”作为可持续转型的关键切入点。这份由联合国授权的独立科学家小组编写的报告强调，要建立可持续粮食系统，在很大程度上要依靠其他五个转型切入点，即：实现能源去碳化和普遍获得能源、促进可持续的城市和近郊发展、发展可持续和正义的经济、加强人类福祉和能力以及保障全球公共环境。由此可见，我们应大力支持食物系统的可持续行动，努力使人们能够更加公平地获得有营养的食品，减少粮食损失和浪费，并使农产品的营养价值最大化，增强粮食安全和人类健康的复原力，既满足当代人的需要，又不对后代人满足需要的能力构成威胁。因此，每个人都应该从我做起，杜绝浪费，促进饮食文明发展，做食物系统可持续发展的支持者。

4. 传承健康文明，树饮食新风

饮食文化是每个民族最广泛的风俗习惯和最基本的文化素质的体现，是饮食相关的思想、意识、形式和行为的综合体现。营养健康餐饮文明是饮食文化的核心，是本地居民智慧和文化素质进步的标志。近年来越来越多的人认识到，传承优良饮食文化，对增强居民膳食指南的实践认同感和文化向心力有着重要作用，同时为中华民族饮食文明、行为改善提供强大的文化支撑。

中国饮食文化包括养生（营养健康）、礼让、美学、节俭等特点，营养健康是饮食文化的核心。

（1）养生文化：饮食养生文化在我国历史悠久，如来自《黄帝内经》的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是现代膳食平衡观的起源。由于饮食中获取营养和草药治病两者的相互借助和影响，从“医食同源”的初步认识中派生出了中国饮食养生思想，形成了中国特色“饮食养生”的宝贵传统。在周代，中国出现了职业“食医”，“食医”作为皇家“营养师”，也许就是现代营养师的起源。一直以来，膳食平衡、传统进补是中国养生文化的主导。

（2）礼仪文化：饮食礼仪在餐桌上就体现为礼、孝、德、让、教。宾客长幼之礼，尊敬长者的孝道，饮食谦让有度、坐姿食相、不浪费粮食等。在家吃饭、从小培养好习惯，同时家长也能言传身教，这些优良文化的传承，是给孩子最好的人生礼物。餐饮有着浓厚的家“情”文化和家“礼”色彩，一家老少餐饮团聚，饭香菜好，“情”也在其中，所以家传身教是饮食礼仪的最好行为。个体从家庭走向社会，家风的影响亦会随之远播，成为社会风气和饮食文化整体提升的力量之源。

（3）美学文化：膳食美学是我国饮食文化的显著特点，“烹”“调”“配”无不成为美味、美型的技术手段。中国饮食讲究色、香、味、形、器，甚至有席间伴乐，既是出于对食物的尊敬，同时也是对“美”的追求和体味。盐是百味之首，“品”对应的是