

# 目标与路径：全面小康看营养

本报记者 乔金亮



《中国食物与营养发展纲要(2014—2020年)》日前公布。“舌尖上的变化”、“舌尖上的健康”、“舌尖上的营养”等与食品和营养相关的话题再次引发热议。如何解决我国居民营养不足与营养过剩并存的矛盾?对哪些人群应该进行营养干预?请看本期关注——

## 食物生产量目标

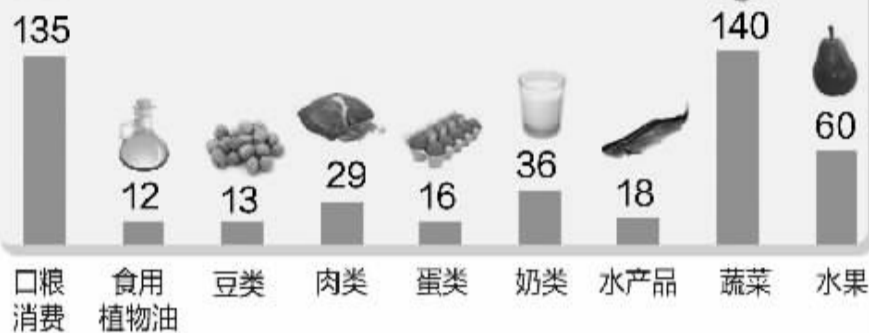
到2020年,全国粮食产量稳定在5.5亿吨以上,油料、肉类、蛋类、奶类、水产品等生产稳定发展。

## 食品工业发展目标

到2020年,传统食品加工程度大幅提高,食品加工技术水平明显提升,全国食品工业增加值年均增长速度保持在10%以上。

## 食物消费量目标

到2020年,全国人均全年(公斤)



## 食品工业转型要

## 关注“舌尖上的变化”

魏益民

《中国食物与营养发展纲要(2014—2020年)》关于“食品加工业发展目标”部分强调指出,“加快建设产业特色明显、集群优势突出、结构布局合理的现代食品加工产业体系,形成一批品牌信誉好、产品质量高、核心竞争力强的中大型食品加工及配送企业”,要求“到2020年,传统食品加工程度大幅度提高,食品加工技术水平明显提升,全国食品工业增加值年均增长速度保持在10%以上”。努力实现这一目标,构建现代化的食品加工产业体系,对我国社会和经济的发展,满足消费者的新需求,具有极其重要的意义。

根据国家统计局数据,2013年6月份,全国有规模以上食品工业企业35263家,与2012年底相比增加1571家,增幅4.7%。食品工业以占全国工业6.8%的资产,实现了占比9.8%的主营业务收入,创造了占比12.7%的利润总额,上缴税金占全国工业的20.9%。食品工业在全国工业经济中的支柱作用明显。

《纲要》强调要发展“方便营养加工食品”。当前,由于社会购买力增强,劳动力和时间成本上升,追求生活质量的意识提高,“方便营养加工食品”是年青一代城乡居民日常生活消费的主要选择。因此,要“加快发展符合营养科学要求的和食品安全标准的方便食品、营养早餐、快餐食品、调理食品等新型加工食品,不断增加膳食制品供应种类”。食品工业应最大限度地满足新时期新一代居民的食品消费新需求。

《纲要》还提出“加快传统食品的工业化改造,推进农产品综合开发与利用”。中华民族在五千年的发展历程中传承下来的传统食品丰富多彩,在国内外广受喜爱,具有强烈的市场需求。在社会迅速发展、物质相对丰富,工业化、自动化和信息化水平不断提高的新时代,传统食品工业的工业化、标准化和自动化,将是中国食品工业可持续发展、产业转型升级、适应新的消费需求、传承中华民族文化和历史所面临的新挑战,也是产业发展的新机遇。

传统食品工业化是指按照一定标准、规范和流程,由机械化生产代替手工制作,由自动化的流水线代替单元操作,实现操作规范化、生产机械化、工艺自动化、产品标准化的新型生产方式,以形成和其他制造水平相当的食品产业或产业体系。目前,中国传统食品工业化的发展面临5方面的挑战:一是制作原料标准化程度低;二是工艺合理化和标准化水平低;三是食品制造设备落后;四是科技支撑能力不足;五是产学研结合不够紧密。

因此,《纲要》在“政策措施”的“加快食物与营养科技创新”部分指出,针对食物、营养和健康领域的重大需求,引导企业加大食物与营养科技投入,加强对食物与营养重点领域和关键环节的研究。

相信经过近二十年的发展和新一代食品科学家、企业家和消费者的共同努力,中国食品工业体系也将和中国的经济发展一样,同步迈入中等发达国家的行列。

(作者系国家食物与营养咨询委员会副主任、中国农业科学院农产品加工研究所教授)

日前公布的《中国食物与营养发展纲要(2014—2020年)》对今后7年如何确保食物与营养发展作出部署。我国居民的营养健康状况如何?应重点发展哪些领域来确保“舌尖上的营养”?接受记者采访的农业、卫生领域多位专家表示,当前居民营养不足问题依然存在,营养过剩问题日渐凸显,营养性疾病患病率快速上升,亟须优化食物生产结构,加强消费引导和营养干预。

## 营养不足与营养过剩并存

我国食物生产还不能适应营养需求,居民营养不足与过剩并存

近年来,我国农产品综合生产能力稳步提高,食物供需基本平衡,居民营养健康状况明显改善。但是,我国食物生产还不能适应营养需求,居民营养不足与过剩并存。

“营养不足,通俗说就是‘吃不饱’”,农业部食物与营养发展研究所副所长王东阳介绍,按照新的国家扶贫标准,我国有1.28亿人口生活在贫困线以下,最低营养需求为每人每日2100千卡热量,与《纲要》推荐的目标值相比,该基准值偏低。而且,农村内部食物营养消费差距也很大。贫困人口和低收入人群食物摄入量不足,热量、蛋白质等营养素难以满足人体需求,生长迟缓、贫血等营养不良发病率仍然较高。

“我国居民维生素A、维生素B2和钙的摄入量普遍不足。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说,业内对于营养性疾病主要关注5岁以下儿童生长迟缓率和全人群贫血率两个指标。直到2010年,我国农村5岁以下儿童生长迟缓率仍高达12.1%,贫困地区农村这一数据为20.3%。我国居民贫血患病率虽有下降趋势,但缺铁性贫血仍然是普遍存在的营养缺失病。在广大农村地区,老年人贫血问题依然严重。

另一方面,营养过剩问题凸显。儿童青少年中不乏“小胖墩”,成人中也有不少“大腹便便”者。据统计,2010年我国18岁及以上居民超重率为30.6%,肥胖率12.0%;全国有2.6亿人口被确诊为

慢性病患者,约占总人口的19%。

针对营养性疾病控制目标,《纲要》提出,到2020年,全国5岁以下儿童生长迟缓率控制在7%以下,全人群贫血率控制在10%以下,居民超重、肥胖和血脂异常率的增长速度明显下降。

## 重点地区和人群需营养干预

贫困地区等重点地区,儿童青少年和老年人等重点人群需要营养干预

基于居民食物营养现状,《纲要》指出,今后食物与营养发展重点区域包括贫困地区、农村地区、流动人口集中及新型城镇化地区,重点人群为孕产妇与婴幼儿、儿童青少年和老年人。

贫困地区是我国居民营养不良的多发地区和营养改善的难点地区。国家食物与营养咨询委员会办公室主任孙君茂认为,必须针对贫困地区实际,把稳定解决扶贫对象温饱作为首要任务,采取扶持与开发相结合的方式,创新食物营养改善方式,如保障人均基本口粮田,发展特色优势产业,合理开发利用当地食物资源,采取营养干预措施。

“随着农村劳动力的转移,流动人口集中以及新型城镇化地区食物消费方式正在发生急剧变化,饮食不合理现象突出,营养性疾病发生机率高。”农业部发展计划司副司长张辉表示,《纲要》关注改善外来务工人员的饮食条件,加强对在外就餐人员及新型城镇化地区居民膳食指导。

2012年国家卫生计生委开展全国城乡居民健康素养监测结果显示,我国居民健康素养水平为8.8%,公众营养知识缺乏。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员杨晓光说,居民在饮食行为方面存在不吃早餐、油盐摄入过多、饮料和西式快餐消费频率增加等问题。总体看,居民自我营养和健康管理的能力较差。基于此,《纲要》提出要加强居民食物与营养的指导,提高全民营养意识。

王东阳认为,除了食物营养不足和过剩人群,还要关注食物营养改进人群。目前我国这部分人群数量最大,其

特征是已经稳定解决温饱,但存在肉类油脂等动物性食物消费过多等不合理的膳食行为。对这类人群,必须加大食物营养知识普及的力度,倡导合理膳食模式,以控制高热量、高脂肪、高盐饮食,使其由吃饱吃好转向吃得健康。

## 重点领域和产品获政策支持

优质食用农产品、方便营养加工食品等将获得政策支持

《纲要》提出要加大对食用农产品生产的支持力度,并明确重点产品为优质食用农产品、方便营养加工食品、奶类与大豆食品。

杂粮是优质农产品的重要一环。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授李再贵介绍,人们通常的主食大米和小麦虽然能够提供足够的能量,但在微量元素、矿物质等方面存在明显不足。加之,现在的大米和面粉加工过于精细,粗纤维和微量元素被轻易浪费掉。而杂粮和杂豆等其他谷物,不仅种类繁多,在健康功能方面也各有千秋。

在李再贵看来,百姓的饮食生活习惯近年发生了很大的变化,过去传统的平衡膳食被打破,随之而来的是慢性病病症的增加。解决这些问题,要更多依赖食物的多样化。针对此,《纲要》提出要传承以植物性食物为主,动物性食物为辅的健康膳食传统。中国居民营养膳食指南也推荐消费者每天食用50克粗粮。

“随着生活节奏的加快,越来越多的家庭不愿意花太多时间煮饭烧菜,取而代之的是直接购买一些成品或半成品。因此,《纲要》首次把方便营养加工食品作为重点发展产品。”张辉说。

“要以三类重点产品为切入点,建立我国农产品营养品质数据库。研究农产品采收、储藏、运输过程中营养品质变化规律,分析影响营养品质变化的关键参数,研发一批农产品营养品质保持技术。”孙君茂认为,要抓住食物生产、食品加工、食物消费与营养改善四个关键环节,大力开展食物与营养科技创新。例如加强奶类和大豆等的高营养保持、方便化的加工技术和应用。

目标顺利实现?

张辉:食物供给安全是保障食物营养安全的基础和前提,为此《纲要》提出到2020年,全国粮食产量稳定在5.5亿吨以上,油料、肉类、蛋类、奶类、水产品等生产稳定发展。要实现这一目标,关键是要落实好以我为主、立足国内、确保产能、适度进口、科技支撑的国家粮食安全战略,加快发展现代农业。

农业部门今后要加强农业基础设施建设,积极谋划一批新的骨干项目和重大工程,大力开展高标准农田建设,推进北方城市冬季蔬菜基地建设、肉牛羊标准化规模养殖场和种畜场建设、水产养殖池塘标准化改造等工程建设,大力发展农产品储藏、保鲜等产地初加工。



## 杂粮巧安排 吃出健康来

李再贵

杂粮与大米或者小麦面粉食品相比,口感较粗糙,吸水慢、硬度较大,因此,许多年轻人都不接受杂粮食品。建议大家在大米中添加20%至30%的杂粮后蒸煮米饭,或者在小麦面粉中添加20%至30%的杂粮粉后加工面粉食品。推荐大家将多种谷物复配食用还有一个重要的理由就是,杂粮杂豆虽然是健康谷物,但并不是说每天只以杂粮为主食就是健康的饮食习惯。口感粗糙、纤维含量高的杂粮,食用过量也会对身体健康不利(如肠胃负担加重)。复配食用就可以既简单又科学地利用杂粮实现五谷养生的目标。

消费者也可以根据自己的健康状况,考虑杂粮的不同作用功能后,选择决定主要的杂粮食物。对于糖尿病患者或者血糖不正常的消费者,可以考虑多食用荞麦或者苦荞食品。而心脑血管疾病患者与高血脂的消费者可以适当增加燕麦的摄入量。对于女性,可以增加薏仁米的食用量,而肠胃较差的消费者可以多食用小米粥。

为消费者提供一个杂粮摄入量较高的食谱如下:早餐,燕麦片20克,用牛奶加热2至3分钟后食用;中餐,添加20%的燕麦米、荞麦米、青稞米、大麦等杂粮的大米饭;晚餐,添加15%荞麦粉的面粉加工馒头或面条,并辅以小米粥。这个食谱适合于体重超标、血糖或血脂不正常的消费者。这样就可以既享受美味的饮食,又能够保证足够的杂粮摄入,改善健康状况。

(作者系中国农业大学食品学院教授)



谢正军作

## 促进生产、消费、营养、健康协调发展

——访农业部发展计划司副司长张辉

本报记者 张雪



记者:新的《纲要》与之前两轮《纲要》相比,有哪些亮点?

张辉:通过两轮《纲要》的实施,我国食物发展宏观环境明显改善,食物综合生产能力持续增强,居民食物消费和营养水平显著提高,呈现出3个转变:一是食物消费形态由“吃饱吃好”逐步向“吃得营养、吃得健康”转变;二是食物生产的目标由单纯追求产量逐步向高产、优质、高效、生态、安全转变;三是食物发展的方式由“生产什么吃什么”逐步向“需要什么生产什么”转变。

新《纲要》的亮点主要有3方面:在发展理念上,更加突出生产、消费、营养、健康的协调发展。《纲要》立足构建营养引导消费、消费指导生产的新型关系,明确

提出要“促进营养均衡发展、统筹协调生产与消费”、“逐步形成营养需求为导向的现代食物产业体系”,把食物生产、居民消费、营养均衡、健康需求统筹考虑,更加关注“舌尖上的健康”。在任务上,更加突出食物质量安全。《纲要》按照食物数量与质量并重的原则,首次提出了“构建标准健全、体系完备、监管到位的食物质量保障体系”,并从标准化生产、质量安全监管、应急处置等方面进行了部署,更加关注“舌尖上的安全”。在发展重点上,关注变化的需求,更加关注“舌尖上的变化”。

记者:《纲要》从5个方面对食物生产量提出了21个具体目标。未来一段时期,农业部将采取什么措施,确保供给

本版编辑 于泳 徐胥  
美编 高妍  
本版邮箱 jrbjrcj@163.com