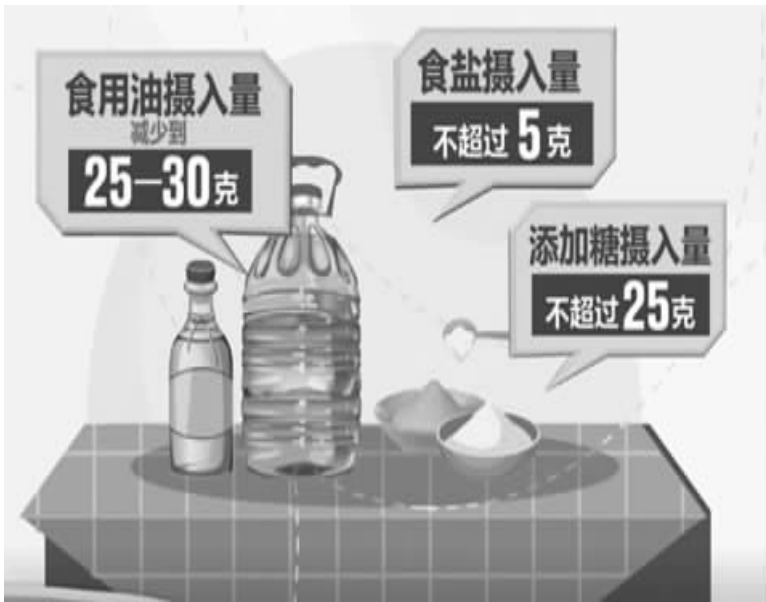


健康饮食有困惑？ 国家为你厘清“吃多少” 与“怎么吃”的重点



资料图片

农业农村部、国家卫生健康委、工业和信息化部日前发布《中国食物与营养发展纲要（2025—2030 年）》。《纲要》提出推进营养型农业生产、食品加工和食物消费,形成更加平衡健康的膳食营养结构。

到 2030 年多元化食物供给体系更加完善

《纲要》提出增加优质蛋白质食物供给和消费、促进富含膳食纤维的食物供给和消费、加快营养型食物研发和加工等 6 项重点任务。在确保我国食物供给数量安全的基础上,更加重视食物质量、营养安全,由粮食向蔬、果、禽、肉、水产品、奶业等其他大食物拓展。

新发展阶段,现代食物生产与社会需求以及营养结构要紧密结合,正在迈向营养引导消费、消费带动生产的现代食物目标链。人们对食物的要求已发展为营养、美味、健康、方便。

《纲要》提出,加强农村和边远地区居民营养改善,强化孕产妇、儿童、老年人等特殊人群营养供给。到 2030 年多元化食物供给体系更加完善,食物优质化、特色化、品牌化水平持续提升。食物消费结构向营养健康型转变。

满足更加个性化、多元化的营养需求已成为未来食品的发展目

标。银发浪潮来袭,老年食品成为刚需;面向庞大慢病人群的降“三高”,健康食品大有可为;未来食品创新根本出路还是要依靠科技。

怎么吃更健康?《纲要》划重点!

到底该吃什么、怎么吃,才更加营养健康?《纲要》划出重点!

《纲要》提出,在食物消费方面,豆类、肉蛋奶、水产品、蔬菜、水果等富含优质蛋白质和膳食纤维食物,人均年消费量稳步提升。

在食物与营养素摄入方面,倡导人均每日能量摄入量保持男性 2150 千卡、女性 1700 千卡左右;每日摄入充足的蛋白质,人均每日优质蛋白质摄入量占 50%以上;人均每日膳食纤维摄入量增加到 25~30 克,食用油摄入量减少到 25~30 克,食盐和添加糖的摄入量分别不超过 5 克和 25 克。

大家在购买食品时,要仔细查看食品标签;家庭烹饪中,要使用定量盐勺、油壶等工具。相关部门开发使用营养健康食谱和配餐技术,实施营养健康食堂建设,鼓励建设营养健康餐饮门店,鼓励发展中央厨房,推广应用智慧储藏、智能烹饪。推广家用健康厨具,从源头上减少高油高盐高糖食物。

国家喊你补营养素了!这两大类你吃够量了吗?

日常生活中,经常会听到优质

蛋白质和膳食纤维这两种营养素。它们对人体健康有何作用?主要存在于哪些食物中?

优质蛋白质:蛋白质是人体细胞的重要组成部分,对于维持身体机能至关重要。而优质蛋白质指的是,所含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当的蛋白质,人体对其利用率高。

优质蛋白质的来源主要包括动物性食品,如瘦肉、鱼类、禽类、蛋类及奶制品等,也包括某些植物性食品,如大豆及其制品。

膳食纤维:膳食纤维是指食物中不被人体胃肠消化酶所分解的、不可消化成分的总和,包括可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维,主要存在于全谷物、蔬菜、水果和豆类中。

可溶性膳食纤维,如燕麦麸皮中的 β -葡聚糖,能在肠道内吸水膨胀,软化粪便,促进肠道蠕动,预防便秘;不溶性膳食纤维,如芹菜中的纤维素,可增加粪便体积,刺激肠道蠕动,加速排便。

此外,高膳食纤维饮食还能帮助控制血糖水平,降低胆固醇水平,进而辅助控制糖尿病、心血管疾病的发生和发展。

科学补营养这么吃更健康

在日常生活中,我们可以通过多种方式增加这两类营养素的摄入量。

优选低脂类蛋白质。在选择肉类时,应优先考虑低脂肪的种类,比如猪里脊肉、鸡胸肉、牛腱子肉、鱼肉、虾肉,它们不仅富含优质蛋白质,且脂肪含量较低。儿童、孕妇、老年人可增加奶类、鱼虾等易消化蛋白质的摄入。

提倡主食增加全谷物。将精米白面替换为全谷物,如杂粮米饭代替白米饭、全麦馒头代替白馒头、荞麦面条代替白面条、杂豆粥代替白粥、燕麦片代替普通早餐麦片,可显著提高膳食纤维摄入量。(小提示:应当循序渐进增加膳食纤维,避免短期内过量摄入导致腹胀)

每日餐食宜丰富。动物蛋白与植物蛋白应相互补充,如早餐搭配鸡蛋与豆浆,午餐选择鱼肉加豆腐。此外,每餐尽量包含一份新鲜蔬菜或低糖水果,这样既能丰富餐桌色彩,又能补充丰富的膳食纤维。

烹饪方式要健康。采用健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖等,减少油炸、烧烤等高脂高盐的烹饪方式。

(据光明网)

聚焦

首次提出 营养型农业 何以备受关注

近日,经国务院同意,农业农村部、国家卫生健康委、工业和信息化部联合印发《中国食物与营养发展纲要（2025—2030 年）》。文件首次提出推进营养型农业,为现代农业发展打开了新视野,被社会关注。

营养型农业是以可持续的方式满足居民膳食需求的新型农业范式。早在 2013 年,国际上就提出了营养导向型农业的概念,旨在应对人口增长背景下的营养不足、营养过剩等诸多问题,确保食物安全。对我国来说,农业生产既要关注数量安全和质量安全,还要关注种类丰富和营养提升。加快形成以营养需求为导向的现代食物产业体系,是农业发展的必然趋势。

伴随时代发展,居民对食物与营养的要求大体可分为 3 个层次。必须要求是填饱肚皮,解决温饱问题;基本要求是糖类、蛋白质、脂类三大营养平衡,获取充足;现代要求则是丰富合理的营养元素,包括维生素、矿物质、各种功能成分等。当前,我国居民的三大宏量营养素摄入基本能满足需求。但是膳食结构仍有不合理之处,如脂肪供能占比持续上升,微量元素缺乏。这与我们长期以来重视宏量营养素生产,对微量营养素供给关注不够有关。

进一步看,居民存在优质食物供给和消费不足、营养过剩与营养不足并存等问题。一方面,食物结构和消费需求不平衡。部分营养丰富的食物供应不足,一些高热量、低营养的食物存在过剩情况。另一方面,营养素摄入与健康需求不平衡。尽管动物类食物消费不断增加,但优质动物蛋白如水产和奶类消费仍然偏少。现实中,有人将厚油重酱、高盐高糖作为“吃得好”的标志,烹调用油过多,蔬果奶豆等摄入不足,这也是一系列慢性病发生的诱因。

营养型农业不仅是一种现代农业形态,更是一种农业发展理念。过去,一些地方或主体已有营养型农业的探索,有的瞄准特殊年龄或职业人群,有的针对慢性病或亚健康人群。其实,营养型农业是对农业生产者的一种加持,要点就是“人无我有、人有我优”。现实中,每种农产品都可以催生营养型农业,有的是品种创新如研发高叶酸小米,有的是加工创新如开发全谷物产品。

推进营养型农业的第一要义是丰富农业品类。合理膳食的第一条准则就是食物多样,合理搭配。《健康中国行动（2019—2030 年）》提倡人均每日摄入食物种类不少于 12 种,每周不少于 25 种。这反映在供给上就是多元化食物供给体系。农业生产、食品加工、卫生健康等领域主管部门要一齐发力、一体设计,推动食物产业高质量发展。未来几年,居民需求相对稳定的是能量,仍需增加的是优质蛋白和膳食纤维,要严格控制的是油和盐。竹笋、海藻、枣、菊芋、魔芋等都是富含膳食纤维的特色食物,也是可以有所作为的品种。

推进营养型农业还要大力加强食物与营养科技创新。农业生产、食品加工和食物消费是互为支撑的系统。生产者认识到市场需求,还要将其变为消费者能接受的产品,加快营养型食物研发、生产、加工,这都离不开科技创新。要从源头上加强优质粮食品种研发和规模生产,满足多数人的需求。加强优质农产品基地建设,推动技术集成和应用。建设仓储加工物流基地,以加工进步促品质保持和提升。推进食药同源产品开发,深挖食物的保健价值。总之,要把科技力量贯穿食物研发、生产、加工、流通、消费全链条。(乔金亮)

营养型农业:让你吃的每一口都更有营养

你是不是每天吃饱了,但还是感觉疲劳、免疫力差?或者明明吃了很多,体检却还是缺铁、维生素?这可能是因为你正在经历“隐性饥饿”——身体不缺热量,但缺关键营养素!

今天,我们就来聊一聊营养型农业,看看它如何让我们的食物更有营养,让吃饭不再只是“填饱肚子”,而是真正吃出健康!

什么是营养型农业?

简单来说,营养型农业就是种出更有营养的粮食和蔬菜!

传统农业追求的是“高产”,比如水稻、小麦产量越来越高,但这些作物可能缺乏铁、锌、维生素 A 等关键营养素。而营养型农业不仅关注产量,更关注食物的营养密度,比如:

黄金大米(富含维生素 A,预防儿童夜盲症)

富铁玉米(帮助改善贫血)

高锌小麦(增强免疫力)

它还会推广多样化种植,比如鼓励农民种杂粮、豆类、坚果等,让我们的餐桌更丰富、更健康!

为什么我们需要营养型农业?

1. 隐性饥饿:吃饱≠吃好

现代人饮食越来越精细,白米饭、白面包、零食吃得多,但真正对身体有益的微量元素(如铁、锌、维生素)却摄入不足。

全球 20 亿人缺铁,导致贫血、疲劳、注意力下降。

维生素 A 缺乏每年让 25 万儿童失明。

营养型农业就是要让食物“营养升级”,从源头解决这个问题!

(据中国经济网)