

健康中国战略下国民食品营养与健康的探讨

曾普升¹, 胡家敏¹, 凌安清¹, 朱志毅¹, 陈锦文¹, 胡悦欣¹, 万伟斌¹, 石智康¹, 崔睿琪¹,
卢嘉贤², 陈冰^{1*}, 彭燕¹

¹岭南师范学院食品科学与工程学院, 广东 湛江

²湖北大学化学化工学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年11月25日; 录用日期: 2023年1月22日; 发布日期: 2023年1月31日

摘要

该文基于“健康中国规划纲要”视角, 以国民食品营养与健康为落脚点, 综合分析当前国民健康现状, 剖析国民食品营养与健康及饮食习惯。该文还指出其中存在威胁健康的问题, 并提出促进国民食品营养与健康的建议。该探讨旨在就“如何保障国民食品与营养”提供思路见解, 为促进建设“健康中国”作出贡献。

关键词

食品营养与健康, 健康中国, 健康现状, 合理膳食

Discussion on National Food Nutrition and Health under the Strategy of Healthy China

Pusheng Zeng¹, Jiamin Hu¹, Anqing Ling¹, Zhiyi Zhu¹, Jinwen Chen¹, Yuexin Hu¹,
Weibin Wan¹, Zhikang Shi¹, Ruiqi Cui¹, Jiaxian Lu², Bing Chen^{1*}, Yan Peng¹

¹College of Food Science and Engineering, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

²School of Chemistry and Chemical Engineering, Hubei University, Wuhan Hubei

Received: Nov. 25th, 2022; accepted: Jan. 22nd, 2023; published: Jan. 31st, 2023

Abstract

Based on the perspective of “Outline of Healthy China Planning” by taking the national food nutrition and health as the foothold, this paper conducts a comprehensive analysis of the current national health status, and analyzes the national food nutrition and health and eating habits. Fur-

*通讯作者。

文章引用: 曾普升, 胡家敏, 凌安清, 朱志毅, 陈锦文, 胡悦欣, 万伟斌, 石智康, 崔睿琪, 卢嘉贤, 陈冰, 彭燕. 健康中国战略下国民食品营养与健康的探讨[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(1): 301-307. DOI: 10.12677/ass.2023.121042

thermore, this paper points out the existence of health problems, and puts forward suggestions to promote national food nutrition and health. This discussion will provide insights on how to guarantee the national food and nutrition, and contribute to promoting the construction of healthy China.

Keywords

Food Nutrition and Health, Healthy China, Health Status, Reasonable Diet

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着我国社会经济的快速发展,综合国力的不断增强,人民的生活得到了显著的改善。人民开始不断向往丰富的物质生活,并越来越追求食品的营养与健康。2016年,国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[1],指出健康是人民全面发展的重要前提,也是社会长远健康发展的必要条件,同时明确了要实现人民健康生活方式得到普及,健康素养水平持续提高,身体素质明显增强等目标战略。健康事关千家万户的幸福,关系着国家民族的未来,没有全民健康,就没有全面小康。习近平总书记在党的二十大报告中提出,推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策。从2015年,全国两会期间,“健康中国”第一次进入政府工作报告,十八届五中全会首次提出推进健康中国建设,“健康中国”上升为国家战略。到2016年,国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》,提出了健康中国建设的战略目标和任务。到2018年,国务院起草《健康中国行动》和《实施和考核方案》。再到2019年,国务院印发了《健康中国行动组织实施和考核方案》以及《关于实施健康中国行动的意见》(以下简称《意见》),依据《意见》,成立了健康中国行动推进委员会,并发布《健康中国行动(2019~2030年)》[2][3][4]。可见健康中国战略在每一个阶段与整体战略紧密衔接,我国健康发展已成为越来越重要的关注热点。

2. 国民健康现状

随着国家的不断发展,国民生活质量水平不断提高,营养供给能力显著增强,国民营养健康状况得到极大改善。但仍然存在诸多问题,如居民营养不足与过剩并存、膳食不均衡导致营养相关疾病多发、国民缺乏营养健康生活观念等[5]。2018年中国人均寿命为77.0岁,但人均健康寿命仅为68.7岁,中国老年人慢性病和亚健康高发,健康状况不容乐观,营养治疗是解决慢性病的关键[6]。2016年我国农村居民的主要疾病死亡率及死因构成的数据如图1所示[7],排名前五位的主要疾病依次为脑血管病、恶性肿瘤、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒外部原因。我国城市居民的主要疾病死亡率及死因构成的数据如图2所示[7],排名前五位的主要疾病依次为恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒外部原因。无论是农村居民还是城市居民,死亡威胁最大的疾病都为这五种,而且这五种疾病的死因总占比均超过80%以上,可见这些疾病对居民的健康威胁之大。2016年的中国疾病负担研究报告数据显示,全国有将近3亿人患有心血管疾病。此外,糖尿病、肥胖超重等营养相关疾病也呈高发状态。而且,高血压、糖尿病患者群呈现“年轻化”趋势[8]。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》研究结

果表明,中国约有 19.0%的 6~17 岁儿童及青少年人群超重或者肥胖,18 岁居民肥胖率达 16.4%,超重率达 34.3% [8]。统计数据显示,我国重大慢性病过早死亡率从 2015 年到 2021 虽然有所下降,但是《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》显示,2019 年我国因慢性病导致的死亡占总死亡 88.5%,与 2015 年相比呈回升状态[9]。可见慢性病防控工作仍任重道远。研究表明,这些疾病都与不健康的膳食有关。

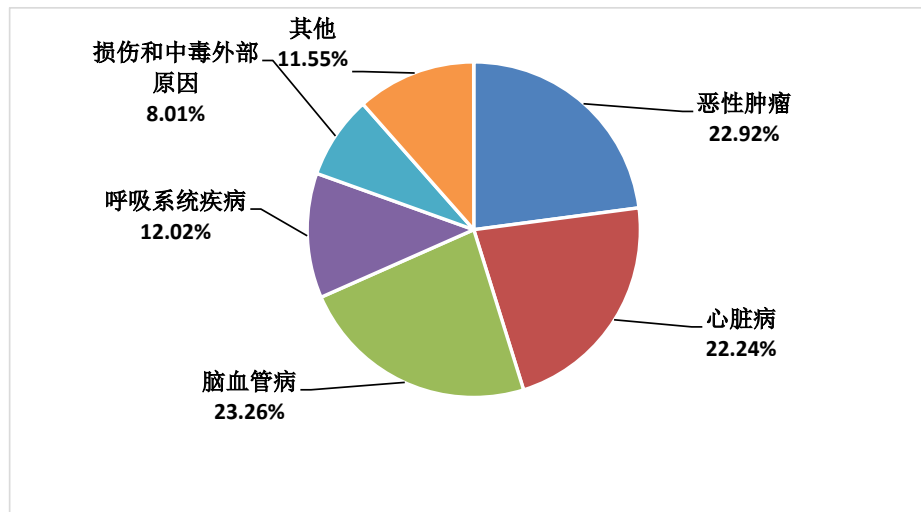


Figure 1. Composition and proportion of main causes of death of rural residents in China in 2016
图 1. 2016 年我国农村居民的主要疾病死因构成及比例

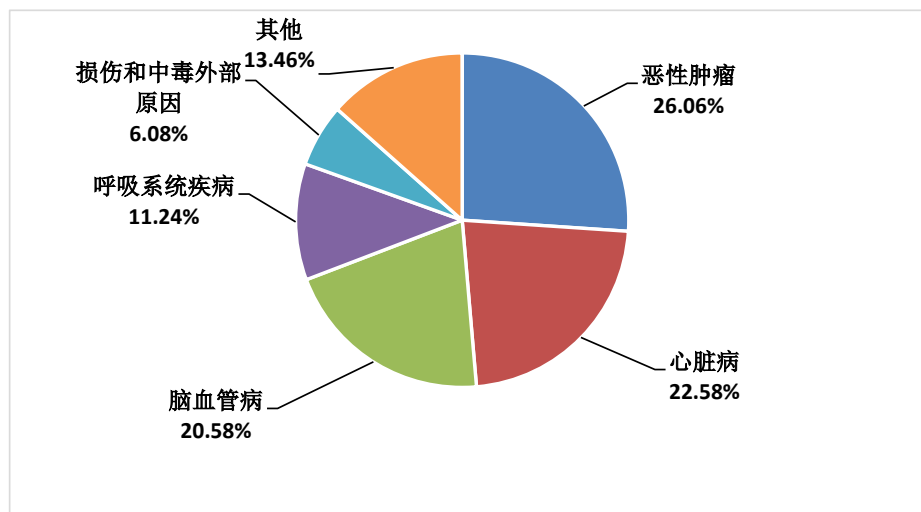


Figure 2. Composition and proportion of main causes of death of urban residents in China in 2016
图 2. 2016 年我国城市居民的主要疾病死因构成及比例

3. 目前有关国民食品营养与健康存在的问题

改革开放以来,我国经济发展迅速,我国粮食生产储备充足,食品种类丰富,国民生活条件得到了极大的改善,因此国民的饮食结构也发生了巨大变化,人们从以往局限于解决温饱到现在越来越追求食品的创新以及味蕾刺激,这也悄然埋下了不合理膳食的种子,不良的膳食给国民营养健康带来了严重的负担。

3.1. 国民食品消费倾向问题

近年来, 食品行业发展势头迅猛, 各类食品门店遍地开花, 如以肯德基、麦当劳等为代表的西餐餐饮行业、奶茶店等随处可见, 各种各样的含糖类饮料层出不穷。国民的膳食结构正潜移默化被改变, 逐渐青睐于进入肯德基、麦当劳就餐, 奶茶或者含糖饮料代替解渴, 殊不知这样的饮食习惯伴随着高脂肪、高盐、高糖的健康问题。据统计, 我国每年生产的腌肉制品有 325 吨左右; 腌菜有 450 万吨左右, 其中泡菜约占 45%, 榨菜占比为 22%, 酱菜占比为 11%, 其余 22% 则为新型蔬菜制品。在市场规模方面, 当前我国仅酱腌菜市场规模就多达 500 亿元左右, 未来还将不断扩大。可见我国对腌制类食品的需求之大, 该类食品摄入过多同样会引起盐摄入量过高问题, 由于腌制类食品中亚硝酸盐含量普遍较高, 若长期食用会增加患胃癌和大肠癌的风险[10]。据统计, 我国越来越多居民家庭人均每日烹调用盐和用油量远高于推荐值, 膳食脂肪供能比持续上升, 食用油、食用盐摄入量远高于推荐值, 而水果、豆及豆制品、奶类消费量不足。由此可见国民膳食结构失衡问题普遍存在[11]。

3.2. 国民饮食圈“懒系生态”泛滥下的健康隐患

随着消费能力的提高, 生活节奏不断加快, 生活方式日趋便捷。加之外卖行业的蓬勃发展, 国民的饮食文化逐渐向“懒系生态”发展。《中国互联网发展状况统计报告》显示, 截止到 2021 年 6 月, 我国外卖用户人数达到 4.96 亿, 相比于 2020 年 12 月增加了 4976 万人。可见外卖行业的发展势头非常迅猛。目前外卖订餐的人群主要为学生、白领, 点外卖只需在外卖 APP 上选择食品, 然后付款, 便能实现外卖送货到家等便利服务, 因而可以让他们免去到饭堂、饭店就餐的过程, 同时也为他们节省了时间, 所以点外卖自然就成为了他们就餐的首要选择。但是外卖相对于消费者来说属于一个“隐形产业”, 这也给不法分子有机可乘, 其中有些不法商家缺乏正规的生产经营许可证, 或使用过期的生产经营许可证, 有的甚至伪造证书, 来从事食品经营活动。而很多消费者亦仅仅是看了商家和平台的介绍, 即根据需要下单了, 根本无法辨别商家经营是否合法以及外卖食品是否合格[12]。商家为了实现经济效益最大化采购廉价食品加工, 以次充好最后通过添加食品添加剂、调料等使成品呈现为消费者所接受的所谓“美食”, 这样的新闻屡见不鲜。如此一来食物中原料的营养和健康难免无法得到保障, 外卖人群膳食营养健康可谓堪忧。

3.3. “受宠”方便食品的营养健康值得探讨

我国目前方便食品制造业发展非常迅速。特别是疫情以来催生“宅经济”, 方便食品的需求越来越大, 预制菜等为代表的方便菜品也迎来了发展新风口。据资料显示, 预制菜相关企业从 2015 年 4000 家到 2018 年突破 8000 家, 2020 年新注册企业达 1.25 万家, 目前累计已超过 6.8 万家[13]。2020 年, 据电商平台数据统计显示, “618”购物节, 1 小时内卖出 72 万袋方便面、20,000 盒自热火锅, 成交额约为 2019 年同期的 3 倍。此外, 2020 年的方便食品大会上数据显示, 全国规模以上的方便食品制作企业总营业收入 1371.5 亿元, 与历史相比增长了 4.7%, 获得利润总额 87.5 亿元, 与往年相比增长 12.8% [14]。方便食品出于延长保质期, 以及口感需要, 常常调配成重油、重盐以及大量添加一些食品添加剂来调整改善食品风味。比如方便面的面饼含油脂率在 10%~18%之间; 其酱包油脂含量超过 50%; 其油包含 95% 以上的脂肪; 其粉包, 则含有过多的盐分, 以及大量的鲜味剂[15]。自热火锅、自热米饭等代餐方便食品同样具有以上问题。这类代餐方便食品所含的营养成分较为单一, 长期以该类食品代餐很难满足营养需求, 而且还可能出现过量摄入脂肪和盐的问题。此外, 对于预制菜品, 目前我国缺乏相关质量精细化指标法律规范, 相关法律亟待完善。而且预制菜品产业在我国发展起步晚, 目前缺乏统一行业标准, 企业产品质量鱼龙混杂。同时, 预制菜产业发展也出现地区不均匀等问题, 部分相对于发达城市较为落后的

地区生产技术较为落后, 相关生产设备缺乏, 存在生产出来的产品营养成分流失严重、品质差等问题。另外, 就方便食品中大量添加食品添加剂的问题来讲, 若大多是添加天然食品中提取出来的添加剂倒无可厚非, 倘若过度添加化学添加剂, 那么就存在着严重危害消费者健康安全的隐患[16]。

3.4. 家庭烹饪处理方式不当

我国传统的烹饪方法多样, 加之现在家庭烹饪电器生产发达, 各种各样的烹饪电器层出不穷, 使用起来也方便快捷。人们越来越倾向于把食品做得更美味, 家庭日常烹调方式更多样。但有一些方法并不是很健康, 采用熏制、烤制、煎炸加以调配成重油、重糖、重盐是人们喜欢的烹调方式, 但食用油和食盐摄入过高, 容易导致肥胖、糖尿病和其他心脑血管疾病, 比如高血压。熏制、烤制和煎炸等烹调方式虽然会赋予食物特殊风味, 吃起来更美味, 但食物经过前期大量食盐的腌制, 会增加人们对食盐的摄入, 并且腌制过程中会形成亚硝酸盐, 后者经人体摄入后生成具有强致癌性的亚硝胺。食物中的蛋白质在明火或高温油炸时, 易产生具有致癌、致突变性的杂环化合物。

4. 促进国民食品营养与健康的建议

4.1. 增强国民营养与健康意识引导合理膳食

引导国民改变不良饮食习惯, 使食品营养与健康深入人心, 实现人民主观认同以及意识转变才能让人民真正做到合理膳食, 进而推动国民健康长远稳态发展。应全方位加大食品营养与健康知识的科普与宣传力度, 借助互联网、多媒体网络等线上方式进行规范社会宣传, 以使人们充分了解食品营养与健康知识, 从而能够对食品营养与健康具有一定评估能力, 不至于受误导随波逐流人云亦云而造成对食品安全的社会恐慌。另外, 可以由社区居委会牵头与当地科学工作者、高校大学生“三下乡”活动资源等线下方式, 开展食品营养与健康科普宣讲活动等, 加强引导社区居民合理膳食[17]。引导居民合理购买食品, 多购买来源渠道安全、生产日期新鲜的食品, 倡导轻盐、轻油、轻糖, 鼓励多吃豆类、奶类、蔬菜和水果等健康食品, 采用健康的烹调方式烹饪食品, 养成良好的饮食习惯。同时, 校园内把食品营养与健康融入学生课堂内外教学, 引导学生注重营养均衡、不挑食, 少点外卖多到食堂就餐, 减少膨化、酱制零食以及方便面等方便食品的消费, 合理膳食。

4.2. 设立多元化食品营养与卫生的监管

多元化食品营养与卫生的监管是保证食品营养与卫生监管可以落到实处的核心要素[18]。在食品流通、销售环节, 加强检测检验才能守好食品卫生的最后一道防线。国家目前亟待加强专门的检测监管制度和建立监管队伍, 实现食品从源头到餐桌一体化监控管理。在监管的过程中, 应该把食品营养与卫生放在首要位置, 进行重点监督。将食品生产、包装、营养和卫生等方面进行监督, 实现监督要制精细化。一旦出现问题将责任落实到个人, 进一步提高监管效率和责任划分, 切实保障食品生产过程中安全保障, 实现食品营养与健康最大化。

4.3. 大力研发“营养再均衡”食品和大健康食品

随着社会经济的不断发展和人们生活的不断改善, 一些与饮食习惯相关的代谢疾病急剧增加, 以及亚健康与慢性病人比率增加。研究营养更加细化、全面的“营养再均衡食品”来保证人体一天所需的营养正常摄入, 这样可以大大减轻一些没有时间规划健康膳食的人群, 并且可以免去人们处理食材搭配的繁杂过程。同时, 也要加大力度研发功能性食品。功能性食品, 不仅可提升自身免疫系统抵御能力, 而且也能预防疾病。食品企业或可进一步开发药食同源类的功能性食品, 为守护国民健康提供更多的选择。

4.4. 坚持运动以增强体质促进健康

近年来,我国提出一系列建设“健康中国”的战略,国民的健康水平得到了极大改善。同时,我国社会经济发展迅速,科技水平得到了极大提升。在当今这个互联网时代,生活各个方面都日趋于“互联网+”,因此各类移动终端设备日益普及,给人们生活带来了极大的便利。这也进一步加快了人们的生活节奏,人们在互联网、手机、电脑的频繁使用的情况下,愿意参与运动的人越来越少。加之近三年新冠疫情的影响,人们的户外体育活动和锻炼时间更是大大减少,人们越来越忽视运动对健康的影响[19]。生命在于运动,日常生活中营养膳食的同时,兼具适当运动才能更大地促进健康。而人们的运动不必过于项目化,以及标准的细化,即日常到楼下小区、公园利用健身器材适当活动身体都是运动,也可以选择早晨或晚间慢跑进行有氧运动。此外,人们可以通过手机 APP 对运动进行实时监控跟踪,大致了解自身运动情况来恰当调整运动安排。同时,对追求运动精细化和健身的人群可以在 APP 上制定运动计划,跟随视频教练合理训练。总而言之,生命不息,运动不止,人们在日常生活中要养成运动的习惯,增强体质,以实现自身健康长远发展。

5. 结语

实现《“健康中国 2030”规划纲要》,食品营养与健康是重要的一个环节。要实现国民食品营养与健康持续发展向好蓝图,不能单纯仅靠一方面努力,国家有正确引导,国民有积极响应才能实现。国家已经出台一系列政策,加大食品营养与健康知识科普力度,提升国民健康素养,培养国民养成健康生活方式意识。人民充分了解食品营养与健康知识,合理膳食,同时全民运动增强体质,以运动促健康。如此一来,“健康中国”定能早日实现。

致 谢

湛江市老科学技术工作者协会领导和工作人员,岭南师范学院陈道海教授、陈燕教授,岭南师范学院食品科学与工程学院 2020 级食品科学与工程专业 1、2 班“岭师食范”服务队成员黄俊荣、黄校灵、张雯艳、林佩莉、陈彩娣、卿佳、李缘君、梁梓欣、洪婉纯同学。

基金项目

湛江市老科学技术工作者协会 2022 年度湛江市科普经费活动项目(老科协)(20221025);岭南师范学院 2020 年校级教育教学改革项目[岭师教务[2020]240 号-55],岭南师范学院 2021 年校级课程思政项目[岭师教务[2021]124 号-2-8]。

参考文献

- [1] 党的二十大报告:全面推进健康中国建设! [J]. 卫生经济研究, 2022, 39(11): 26.
- [2] 中国政府网. 健康中国行动(2019-2030 年) [EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm, 2022-11-19.
- [3] 中国政府网. 国务院关于实施健康中国行动的意见[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm, 2022-11-19.
- [4] 中国政府网. 国务院办公厅印发《健康中国行动组织实施和考核方案》[EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409585.htm, 2022-11-19.
- [5] 李桂峰, 徐建国, 张秀红, 李国琴, 张亮亮, 韩爱玲. 健康中国战略下“食品营养与健康”的思政教育[J]. 食品工业, 2022, 43(2): 222-226.
- [6] 王陇德, 马冠生. 主编养与疾病预防医护人员读本[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2015.
- [7] 麻新梅, 刘煜. 我国居民主要疾病死亡率情况分析[J]. 管理观察, 2018(22): 185-186.

-
- [8] 张志强. 健康中国建设食品产业的使命与担当[J]. 健康中国观察, 2020(4): 17-19.
- [9] 新华网. 我国慢性病防治有成效识别干预亟待加强[EB/OL]. <https://www.xinhuanet.com/health/20220622/f6ff3c29fbd8411da30aba4fdbd97dca/c.html>, 2022-11-22.
- [10] 中研网. 腌制食品市场发展现状如何腌制食品行业未来趋势分析[EB/OL]. <https://www.chinairn.com/news/20211217/154052606.shtml>, 2022-11-22.
- [11] 王洋. 浅谈新时代食品营养与健康[J]. 食品安全导刊, 2021(9): 18-19.
- [12] 苏俊华, 林霞, 曾普升, 廖蔚, 黎颖欣, 陈冰, 彭燕. 我国城乡食品行业和食品安全的现状与分析[J]. 农业科学, 2022, 12(11): 1068-1076. <https://doi.org/10.12677/HJAS.2022.1211146>
- [13] 王卫, 张锐, 张佳敏, 吴周林. 预制菜及其研究现状、存在问题和发展展望[J]. 肉类研究, 2022, 36(9): 37-42.
- [14] 唐鹃雯, 朱宁. 后疫情时代方便食品包装研究[J]. 绿色包装, 2022(7): 63-66.
- [15] 怪川. 方便面真的是垃圾食品吗? [J]. 生命与灾害, 2021(8): 34-35.
- [16] 李莹莹. 方便食品中化学添加剂成分调研及分析[J]. 当代化工研究, 2017(12): 110-112.
- [17] 陈冰, 杨胜远, 王标诗, 胡小军. 新工科背景下食品类专业大学生课外实践课程思政的探索[J]. 热带农业工程, 2022, 46(3): 104-107.
- [18] 李志远. 食品营养与食品卫生监管现状与措施[J]. 食品安全导刊, 2022(5): 19-21.
- [19] 赵先甲. 基于“健康中国”视角下全民健身运动路径探索与实践[J]. 大众标准化, 2021(23): 203-205.