

新闻中心

本所要闻

科研进展

学术活动

媒体报道

党建文化

专家观点

人才培养

首页 . 新闻中心 . 科研进展

最新研究：促进植物性膳食转型有助于营养健康、生态环保、粮食安全与乡村振兴

来源：国际农业与农村发展研究中心 作者：苏云云 发布时间：2023-12-25

【字体：小中大】

12月21日，由广东省岭南教育慈善基金会举办的植物性饮食系列研究成果发布会在线上举办。中国农业科学院农业经济与发展研究所陈志钢团队汇报了《改善中国居民膳食结构促进粮食安全、环境可持续发展与乡村振兴》研究报告的主要发现和建

议。研究指出，当前中国居民膳食面临着结构不合理和营养摄入不均衡的新问题。中国居民的膳食结构正从以植物性食物为主的传统膳食模式逐渐转向以动物性食物为主的西方膳食模式。肉蛋奶正在成为餐桌主角，粗粮、豆类等传统植物食品的消费比例大大降低。根据《中国居民营养与慢性病状况报告2020》，中国居民平均红肉、谷物和食用油摄入过量，全谷物、水果、和奶制品的摄入严重不足。就肉类消费而言，2019年城乡居民的肉类消费量约是中国居民平衡膳食宝塔（2022）建议的3.2倍和2.5倍。此外，人们的膳食中加工食品的比例也在不断增加，如方便面、零食等高热量、高盐、高糖的食品。总体而言，中国居民膳食结构与中国膳食宝塔、柳叶刀膳食等推荐膳食之间存在显著差距。

研究发现，动物性食物如红肉、禽肉、奶类和蛋类的消费量快速增长，精制谷物和食用油的消费量大幅增加，植物性食物如全谷物、水果和坚果等摄入不足，对营养健康、资源环境、粮食安全、共同富裕和乡村振兴等带来了多重挑战。

研究认为，植物性膳食是实现健康可持续膳食转型的关键路径。在本报告中，植物性膳食是指以自然植物源性食物为主（如谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果、植物油等），同时摄入一定比例的动物源性食物（如肉类、鱼类、蛋奶类、动物脂肪等）。促进膳食向植物性膳食转型将有助于中国居民提升营养健康、有利于环境可持续、减少粮食安全压力，并同时促进乡村振兴。

研究还梳理了促进居民膳食转型的影响因素和有效干预措施，并综合了同相关专家的访谈结果，凝练了四条促进中国膳食向植物性膳食转型的政策建议：提出适合我国居民的植物性膳食模式，分区域制定植物性膳食指导方案；推动全民植物性膳食转型，对不同消费群体采取差异化支持措施；普及“食育”教育，营造植物性食物环境；以植物性膳食为导向，调整生产结构，提高植物性食物的供给能力。

友情链接

中华人民共和国农业农村部
IFPRI中国农业科学院
CAPSA国家发改委
国家粮食和物资储备局中华粮网
USDA中华人民共和国科技部
中国经济信息网FAO
国家统计局