

启动全谷物全国行动——

应对“隐性饥饿”，让更多全麦面、糙米饭端上餐桌

一日三餐,看似吃饱了,但可能仍存在膳食纤维、B族维生素摄入不足的“隐性饥饿”。

全谷物对人体有着诸多益处,但当前占我国谷物消费的比例还不足1%。而部分发达国家全谷物消费占比达20%—35%。下一步,国家粮食和物资储备局将会同有关部门实施4个重点行动,大力提升我国居民的全谷物消费占比。

近日,国家粮食和储备局会同国家发展改革委、科技部、工业和信息化部、农业农村部、国家卫生健康委、市场监管总局等七部门印发《国家全谷物行动计划(2024—2035)》。

国家粮食和储备局新闻发言人王宏说,增加全谷物供给与消费,有助于节粮减损,促进营养均衡消费,提升人民健康水平。

全谷物
对人体有诸多益处

“我国居民‘隐性饥饿’问题突出,人均每日膳食纤维摄入量仅为推荐量三分之一,维生素B1约为二分之一。全谷物是一个天然的‘营养素包’,富含膳食纤维、各类B族维生素、钙、铁、锌等矿物质,有助于降低慢性病患病风险、支持大脑功能、保持新陈代谢正常进行。”近日,在国家粮食和物资储备局举行的新闻通气会上,国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌说。

所谓全谷物,就是谷物仅去除外壳等不可食用的部分后保留的完整颖果籽粒,拥有完整的胚乳、胚和种皮,出品率达到98%以上,如果去掉其中一个或两个组成部分,均不能称之为全谷物。精制谷物在加工过程中去除了胚与种皮,仅保留了胚乳部分,就是我们通常所说的精米与白面,产品出品率仅有65%—75%。

谭斌说,B族维生素和钙、铁、锌等微量营养成分,全谷物比精制谷物多40%至90%,对支持大脑功能、新陈代谢至关重要。全谷物糙米膳食纤维含量一般在4克/100克左右,全麦约为12克/100克。我国成年人膳食纤维日推荐摄入量为25克至30克,实际仅10.2克。

虽然全谷物对人体有着诸多益处,但当前占我国谷物消费的比例还不足1%。而部分发



达国家全谷物消费占比达20%—35%,其中德国2021年人均全谷物日摄入量高达132.6克,在谷物消费中的占比达33.93%。

记者调查发现,消费者对于什么是全谷物、全谷物有何好处知之甚少。在部分知晓全谷物的消费者群体中,也存在许多对全谷物产品的“抱怨”之声。另一方面,企业在推广全谷物过程中,也遇到一些困难。

烹饪麻烦、口感差

“需要煮很久,做起来不太方便。”刘女士最近在互联网平台了解到全谷物的相关知识后,认为这种饮食习惯对身体大有裨益,于是萌生了将家中主食换成全谷物的念头。然而,在真正要迈出这一步时,她也向记者吐露了内心的迟疑与不决:“不如蒸米饭、煮面条省事。”

除了烹饪麻烦,需要花很长时间之外,食用口感差也是人们选择全谷物的一大阻碍。“因为精制谷物比全谷物口感更好、更易保存,长期以来,我

国居民已经形成‘精米白面’的精制谷物加工与消费习惯。”谭斌说。

同时,专业知识的匮乏影响了人们对全谷物饮食的接受度。有受访者表示:“不了解全谷物的保健原理”“不清楚它究竟是如何对身体产生积极影响的”。

此外,在琳琅满目的全谷物食品中,如何正确挑选适合自己和家人食用的全谷物产品,也成了不少人面临的难题。据悉,目前市场上能买到的全谷物,有糙米、燕麦米、荞麦、藜麦等,种类很多。

对此,谭斌建议,消费者可根据个人情况循序渐进地增加全谷物的摄入以替代部分精米白面,肠胃不好的少吃一点,肥胖便秘者可适当多吃一点。在选购全麦面包、全麦挂面等全谷物制品时,要看清配料表和标注,产品中的全谷物含量应达到或超过25%。有些产品还会标注膳食纤维含量,为消费者选择提供依据。

全谷物厂家“喊难”

从供给端来看,由于消费

者“不愿吃、不愿买”,很多企业也不愿生产全谷物。而目前从事全谷物生产的厂家们也有自己的苦恼。

河北食为本食品有限公司是一家集全谷物产品生产、研发和分装于一体的科技型源头生产厂家。记者在采访公司营销策划总监张东超时获悉,该公司的目标消费者为对健康营养认知较高且具有一定消费能力的群体,因此企业将产品推广重心聚焦于大城市,但在市场开发进程中还是遇到了一定挑战。

此外,全谷物的储藏问题也在困扰着生产企业。中粮东莞粮油工业有限公司品研部经理吴骏威曾在第五届中国创新食品大会粤港澳大湾区食品博览会上介绍,全谷物产品所含脂肪酸值比较高,储藏稳定性比较差,保鲜期比较短,给企业经营带来了一些困难。

同福集团股份有限公司技术副总经理王成祥曾向媒体提到了价格方面的影响因素。相较于普通食品,全谷物食品的价格略高一些,而消费者对于全谷物食品的认知尚处于初级阶段,这在一定程度上影响了全谷物食品销量。

多方共同发力
打通供需堵点

国家发展改革委、国家粮食和物资储备局等七部门近日联合印发的《国家全谷物行动计划(2024—2035)》(以下简称《行动计划》)提出,到2035年,人民群众对全谷物认知水平明显提高,全谷物在居民膳食消费中的比重明显增加,全谷物消费水平基本与我国经济社会发展水平相匹配。

《行动计划》的核心目标就是加快我国全谷物食品产业的发展,力争用十余年的时间,大力提升我国居民的全谷物消费占比。

“当前,我们最重要的任务就是要打通全谷物需求端与供给端的堵点,改变消费者‘不愿吃、不愿买’,企业‘不愿产’的局面。”谭斌说,首先就是要通过开展全谷物宣传引导行动,发挥政府引导作用,加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动,做到既“迎合”,又“引领”,生产更多符合消费者需求的全谷物新产品,增强全谷物产业供给。

有专家表示,相关企业还应推进全谷物科技,改善全谷物口感,延长保质期,助力食品工业绿色发展。

国家粮食和物资储备局新闻发言人王宏表示,下一步,该局将会同有关部门实施4个重点行动,包括全谷物宣传引导行动、全谷物标准引领行动、全谷物科技创新行动和全谷物产业提升行动,鼓励全谷物食品企业改造或新建加工生产线,开发系列产品,提高全谷物食品供给与需求的适配性。培育一批具有核心竞争力和行业带动力的全谷物食品加工龙头企业,促进全谷物产业链相关主体协同发展。培育一批全谷物产品品牌和企业品牌,建设地方特色区域公用品牌,加大全谷物品牌和知识产权保护力度,积极培育全谷物消费新业态新模式。

“推动我国全谷物产业发展是一个长期的系统工程,需要科普宣教、科技创新及产业引导资金支持,以及出台全谷物消费支持政策等,实现全谷物产业链各环节以及农食医养融合协同发展,努力达到‘全谷物 好营养 更健康’的目标。”谭斌说。

据新华社、《工人日报》

国家医保局等部门将赴上海——

“就某些集采药品可能存在质量风险”当面听取意见

据新华社1月20日电 记者20日从国家医保局获悉,国家医保局将于21日联合卫生健康委、工业和信息化部、药品监管部门,赴上海当面听取相关政协委员、专家关于药品集采政策及中选产品质量保障的意见建议,并重点收集有临床数据支撑、有统计

学差异的质量和药效问题线索。

近日,上海市两会期间,有政协委员、医学专家反映某些集采药品可能存在质量风险等问题,国家医保局高度重视。

据悉,国家医保局等相关部门将听取临床一线关于集采中选药品使用实效的感受,重点收

集中选仿制药与原研药在治愈率、治疗有效率、不良反应发生率等疗效和安全性指标方面存在差异,且有统计学意义、病例信息可追溯的案例,汇总形成问题线索清单,正式移交药品质量监督管理部门。

同时,将共商进一步保障集

采药品质效的意见建议,如提请药品质量监督主管部门加强药品通过一致性评价后的日常检查、完整公示仿制药一致性评价的生物等效性试验结果、建立医疗机构药效对比证据的反馈收集渠道等。

此外,国家医保局在给上海

市医保局提供的交流提纲中表示,集采协议量一般在医疗机构报量的60%至80%,剩余部分由医疗机构自主选择拟采购品牌,无“一刀切”不允许采购使用“进口原研药”的制度安排。