

全谷物食品如何更多走上餐桌？

你经常吃燕麦、荞麦、藜麦吗？又是否了解哪些食物是全谷物食品？

所谓全谷物食品，是以全谷物为主要原料制成、全谷物含量达到一定比例的食品。2024 年底，七部门印发《国家全谷物行动计划（2024-2035 年）》，旨在增加全谷物供给与消费，助力节粮减损，促进营养均衡，提升粮食安全保障和人民健康水平。

如何让更多全谷物食品走上餐桌？近期以来，“新华视点”记者进行了调查。

消费端

全谷物消费有较大提升空间

“全谷物是天然的‘营养素包’”“全谷物中的 B 族维生素、矿物质等微量营养成分比精制谷物多 40% 至 90%，富含膳食纤维”……王女士最近了解到这些知识后，想将家中主食换成全谷物，但事情比预想的要麻烦一些。

“煮的时间很长，不如平时煮米饭、面条来得快。糙米煮粥大概要一两个小时，或提前浸泡半小时以上，而普通大米只需要半小时。”王女士说。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌介绍，精制谷物比全谷物口感更好、更易保存。长期以来，我国居民已形成“精米白面”的精制谷物消费习惯，短时间难以改变。

“糙米、胚芽米营养价值高，但销量不太好，因为口感不佳、饱腹感强，如果不提前浸泡很难煮熟，很多消费者倾向于把它当成减肥产品。”一家大型连锁超市的售货员说，“如果消费者注重口感，我就会推荐好烹饪、更柔软的燕麦。”

增加全谷物供给与消费，既能促进营养均衡，也可助力节粮减损。然而，数据显示，当前我国全谷物消费占谷物消费的比例不足 1%，有较大提升空间。

《中国消费者全谷物认知状况报告（2021）》显示，消费者对全谷物的认知水平整体不高，仅有 24.6% 的消费者能准确识别全谷物，95% 的消费者全谷物的营养价值认识不全面，仅有不足 15% 的消费者知道每天该吃多少全谷物。

一些消费者说：“对全谷物产品的认知不多，常见的只知道糙米和全麦面包。”记者注意到，不少售卖全谷物产品的商超、电商平台也没有明显的宣传提示。

也有消费者表示，市场上部分产品打着“全麦”“杂粮”旗号，但实际全谷物含量不达标，难以通过外观、标签准确判断。

供给端

创新推出更多高品质全谷物食品

在电商平台，以免泡快煮扁粮、煮粥杂粮、即食麦片、全麦产品等为主的全谷物产品琳琅满目，销量靠前的几家全谷物产品月销超过 1 万单。记者在多地数家大型连锁超市也看到，全谷物产品种类相对丰富。

国内一家烘焙企业相关负责人介绍，近年来，以全麦、燕麦、黑麦面包等为代表的全谷物产品在烘焙领域逐渐流行，消费整体呈增长势头，但相对而言，局面还未打开。



新华社发 曹一 作

贵州一家大型连锁超市相关负责人介绍，以该超市在全省近 50 个经营门店数据来看，2024 年全年销售全谷物类产品约 38000 公斤，仅占全粮食品类的 0.12%。

为进一步推动全谷物食品供给和消费实现动态平衡，形成供需适配的全谷物产业发展格局，多地企业通过推动全谷物关键共性技术创新，创制更符合大众消费特点和习惯的全谷物食品。

由山东省农业科学院粮食储藏与减损团队主导研发的高品质全麦粉及全麦面制品制备技术，现已推广应用。烟台、青岛等地企业利用这一技术，实现了速冻全麦面饼、全麦挂面、全麦粉、全麦吐司等系列产品的规模化生产，市场反响良好。其中，全麦挂面于 9 月下旬投产，第一批约 5 吨货品销售一空。

山东省农业科学院粮食储藏与减损团队负责人龚魁杰说，主打健康理念的全谷物、全麦等产品更多进入市场，是发展适度加工的生动案例。

“以小麦为例，借助技术手段使其副产物得到食物化利用，可达到和普通小麦粉的品质、口感、细腻度一致的水平，且膳食纤维、微量元素含量高，有益于人体健康。”龚魁杰说，新技术有很大应用空间，有望让小麦食物化利用率提升到 90% 左右。

“我们公司种植了千余亩红米。红米富含膳食纤维和氨基酸等微量元素，有利于健脾消食、防止贫血。”安徽省太湖县泉之道农业有限公司董事长赵金根说，红米产量低、种植成本高，如果直接作为主食，口感一般；为适应年轻消费者需求，公司自建了烘焙工厂，研发了红米酥饼等 20 余款产品。

优供给利消费 实现健康与节粮双赢

因地制宜发展全谷物产业，有利于促进居民营养健康消费，在更高层次、更高水平上保障国家粮食安全。

“《国家全谷物行动计划（2024-2035 年）》的核心目标是加快我国全谷物食品产业的发展，力争用 10 余年时间，大力提升我国居民的全谷物消费占比。”谭斌说。

中国农业大学全球食物经济与政策研究院专家王晶晶建议，加大对全谷物在生产、储藏、运输、加工、消费全链条中的环境效应、营养健康效应及粮食安全效应的分析；加快全谷物术语、分类、标示及检验检测等国家标准、行业标准制修订；加强全谷物原料、全谷物主食品及全谷物方便食品等标准的制修订。

业内人士建议，可在稻谷、小麦等原料富集区布局产业园区，整合“种植-加工-物流”资源，建设标准化原配料供应基地。吸引龙头企业入驻，培育链主企业带动中小企业协同发展。

如在山东德州、滨州、泰安等粮食加工大市，一些重点龙头企业通过提升改造生产设备和技术工艺，延长研磨取粉道数，大幅提升小麦出粉率，并推出“粗磨”“全麦”系列产品，让营养健康与节粮减损实现双赢。

“推动全谷物产业发展是系统工程。”谭斌建议，在生产更多符合消费者需求的全谷物新产品的同时，可通过开展全谷物宣传引导行动，加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动，加快形成并发布全谷物营养健康科学共识，倡导全谷物膳食健康消费。

据新华社

嗜酸性粒细胞有助于 防御真菌感染

以色列一项新研究发现，通常与过敏反应相关的免疫细胞嗜酸性粒细胞，有助于防御白色念珠菌这种常见的真菌感染。

耶路撒冷希伯来大学等机构研究人员日前在英国学术期刊《自然-通讯》上发表论文说，以往的研究显示嗜酸性粒细胞在免疫系统中的作用常与过敏、哮喘和炎症等相关，新研究发现其表面的关键受体 CD48 能与白色念珠菌表面的蛋白质结合，从而激活免疫反应，有效抑制真菌生长和存活。

根据世界卫生组织 2022 年发布的一份报告，白色念珠菌是对人类健康威胁最大的四种真菌病原体之一，其侵袭性感染治疗难度大，是全球医院普遍面临的问题。本次研究成果有助于开发针对白色念珠菌感染的新疗法。

据新华社

尿液白蛋白水平升高 与痴呆症风险增加相关

瑞典卡罗琳医学院主导的一项最新研究发现，尿液中白蛋白水平升高与未来罹患痴呆症风险增加相关，尿液检测或有望成为痴呆症早期风险评估的重要手段。

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍，痴呆症是一类进行性神经退行性疾病，其中阿尔茨海默病和血管性痴呆最为常见。随着人口老龄化加剧，痴呆症已成为全球公共卫生挑战。尽管年龄是最大危险因素，但越来越多研究表明，心血管和肾脏等其他器官健康状况同样影响大脑功能。

本项研究涉及 13 万名 65 岁以上、研究开始时未患痴呆症的老年人，平均随访约 4 年。结果显示，约 7% 的参与者在随访期间发展为痴呆症。进一步分析发现，尿液白蛋白水平处于中等范围（30 至 299 毫克/克）的人群，患痴呆症风险较正常水平（小于 30 毫克/克）高 25%；水平较高（大于或等于 300 毫克/克）者风险则增加 37%。科研人员指出，尿液白蛋白升高往往提示肾脏受损。

科研人员解释说，肾脏和大脑虽是不同的器官，但维持其正常运转的精细血管网络在结构、功能和代谢需求上非常相似。由于它们对高血压、糖尿病和动脉硬化等全身性危险因素高度敏感，因此往往会“同病相怜”。当肾脏血管受损时，大脑中常发生类似病变。就如肾脏滤过膜受损会导致蛋白质漏入尿液，血脑屏障受损也可能让毒素和炎症分子渗入大脑，从而增加血管损伤、炎症反应及与痴呆相关的有害蛋白质积累的风险。

研究还发现，这种关联在血管性痴呆和混合性痴呆中最为显著。血管性痴呆通常由中风、高血压、糖尿病或其他血管疾病引发，混合性痴呆则兼具血管性痴呆和阿尔茨海默病特征。

科研人员认为，常规尿液白蛋白检测应纳入痴呆症早期风险评估，尤其适用于高血压、糖尿病、心血管疾病或肾病患者。及早发现白蛋白尿不仅提示肾功能异常，也可能有助于延缓甚至预防痴呆症的发生。

据新华社