

吃对是宝 吃错是草

全谷物食品，您会选吗？

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。



山东省农业科学院以全麦粉为原料制作的面食。 据新华社电



贵阳一家大型连锁超市的全麦吐司。 据新华社电

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、矿物元素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。

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。”

《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%的消费者认为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。

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。

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。

“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。

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，延长研磨制粉道数，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。”专家建议，在生产更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“新华视点”

【相关】
到底哪些食物是全谷物

2025年4月15日，中国食品科学技术学会发布《全谷物食品通则》团体标准，进一步规范全谷物食品行业发展。

中国食品科学技术学会全谷物分会主任委员、国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌表示，全谷物是指谷物或假谷物去除外壳等不可食用部分后保留的具有完整颖果结构的籽粒；或再经碾磨、破碎、压片，经过或不经过发芽、发酵等方式加工，且胚乳、胚和种皮等解剖学组分的相对比例仍与完整颖果基本一致的谷物或假谷物。稻米、小麦、玉米、燕麦、藜麦、青稞、高粱、小米等，只要它们保留了完整的种皮、胚和胚乳，都是全谷物，比如糙米与全麦就是常见的全谷物。

谭斌表示，《全谷物食品通则》团体标准规定，全谷物食品是指全谷物含量不低于25%的食品。此处提到的“全谷物含量”是指在食品中，按照干重来计算，全谷物原料占有所有配料的质量百分比。把全谷物食品的最低含量定在了25%，这里主要考虑了两个方面：一方面，我国目前全谷物消费占比非常低，引导与鼓励全谷物消费是一个重要考量；另一方面，我国居民长期习惯了精制谷物消费，有些产品如果全谷物含量高，确实存在口感欠佳的问题，消费习惯的改变需要一个渐进的过程。

据《健康时报》报道