嚼又嚼不动 咽也咽不下

3.2亿老年人的“全谷物自由”卡在哪

今年7月，国务院批复的《扩大消费“十五五”规划》明确提出，要“鼓励研发适合老年人咀嚼吞咽和营养要求的保健食品、特殊医学用途配方食品”。此前，国家发展改革委、国家粮食和物资储备局等七部门联合印发《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》，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”。

两份文件，一份指向银发群体的饮食需求，一份关乎全民膳食营养健康升级——二者交汇之下，一道摆在食品行业面前的现实考题随之浮现：如何让全麦、糙米、燕麦等全谷物食品真正走进3.2亿60岁及以上中国老年人的日常生活，做到既能吃得营养，又能嚼得动、咽得下。

全谷物消费上升为国家行动

- 全谷物就是谷物仅去除外壳等不可食用部分后保留的完整颖果籽粒
- 不完全等于杂粮或粗粮，常见的全谷物包括糙米、燕麦米、全麦粉、玉米、荞麦等
- 全谷物行动有利于居民健康，提高粮食可食用利用率，助力节粮减损
- 全谷物产业链的延伸将带动农业、食品工业、健康产业等多领域协同发展



全谷物食品引来消费者选购。



第八届中国粮食交易大会上的“全谷物食品区”展位。 新华社发

供需错位：全谷物有营养却“吃不了、吃不好”

国家统计局数据显示，截至2025年底，我国60岁及以上老年人口达3.2亿，占总人口的23%。高血压、高血糖、高血脂等慢性病在老年群体中高发，而经过多重精细加工的精米白面，虽然口感更好，但流失了大量天然营养，还容易造成血糖波动。与之相对，保留了谷皮、胚芽与完整胚乳的全谷物食品虽口感粗糙，却富含膳食纤维、B族维生素以及多种矿物质，能够帮助平稳餐后血糖、调节肠道代谢，契合老年人的营养健康需求。可现实中，相当比例的老年人却陷入“知道全谷物好，却吃不了”的困境。

“医生说要多吃粗粮，可我这牙口不好，嚼不动。”正在超市选购主食的周阿姨告诉记者，“我知道粗粮对身体好，但是之前买的全麦面包太干涩了，咽的时候还‘刺嗓子’，市场上适合我们老年人吃的粗粮实在有限。”日前，记者走访北京多家商超发现，市面上的全麦面包、杂粮馒头、燕麦等产品品类丰富，但绝大多数都是通用款。明确标注“老年专用”“适老化”的全谷物食品寥寥无几。在朝阳区一家卜蜂莲花超市的烘焙区，货架上摆放着十余款全麦面包、杂粮馒头，产品卖点也集中在低GI(血糖生成指数)、零蔗糖，但没有一款针对老年人咀嚼吞咽特点进行产品改良。

记者在电商平台检索“老年食品”“适老主食”等关键词，推荐结果多为米稀、高钙奶粉、芝麻糊等冲调类产品，以及针对吞咽障碍人群的增稠剂、肠内营养粉剂等专业级食品，这类产品每袋价格大多在50元—60元，但并不能满足健康老年人日常补充全谷物营养的需求。

中国疾病预防控制中心营养与健康所老年与临床营养室主任张坚表示，老年人的多样营养需求难以被满足的障碍主要在于常规食物的物理形态和老年人退化的生理机能不相匹配。真正的适老食品不只有冲调类产品，全谷物同样是重要的品类，关键在于其需要经过特殊加工改造，使其易于咀嚼、吞咽、消化和吸收。

供给缺位：标准缺失与成本压力的双重考验

需求旺盛而供给冷淡的背后，是多重因素叠加的结果。首先是标准体系的缺失。目前，我国尚未建立统一的“适老食品”分类标准和标识规范，市场上所谓的“老年食品”大多是企业宣传的概念，缺乏权威认证依据。消费者在商超货架前难以辨别哪些产品真正经过适老化改良，哪些只是营销噱头。

在国际上，IDDSI(国际吞咽障碍饮食标准)已得到广泛应用，将固态食物和液体饮品分为8个等级，为临床营养师、照护人员和食品企业提供了一套可量化的标准化框架。然而，IDDSI在中国的应用仍处于起步阶段，缺乏本土化的适配研究和推广机制，导致标准落地存在“最后一公里”的障碍。

对企业而言，成本与市场风险是绕不开的现实考量。张坚分析，一方面老年群体对食品价格敏感度较高，日常饮食人均消费大多在二三十元，他们更倾向于选购普通食材，对高价专用食品的付费意愿偏低，直接降低了企业研发生产的动力。另一方面是生产成本压力，想要食物质地适配咀嚼吞咽能力弱的老人，质构改良工艺复杂，技术门槛高，成本是普通同类产品的2—3倍。相比之下，冲调类食品的食用门槛较低，无糖、高钙版本工艺简单，成本增幅可控，因此更受厂商青睐。这种“避难就易”的市场选择，使得真正的适老化全谷物产品长期处于市场边缘。

技术破局：打通从实验室到消费者餐桌之路

一边是老年人实实在在的饮食刚需，一边是市面上适老化全谷物产品的稀缺，想要填平供给缺口，离不开科研技术的赋能。

9月4日，在由中国食品科学技术学会主办的第二十六届中国方便食品大会关于“主食新未来：全谷物健康价值与产业实践”的专题会议上，中国农业科学院农产品加工研究所研究员刘丽娅指出：“粗糙感是制约全麦食品向老年人群推广的关键因素。对于老年人来讲，咀嚼能力下降、唾液分泌减少，会使粗糙质地带来的不适感被进一步放大。”据刘丽娅介绍，她所在的农科院团队对优质原料筛选、复合酶改良技术等进行集成攻关。实验室数据显示，50%青稞添加量的全麦样品经酶法改良后硬度明显下降，风味改善的同时仍能保留较好的淀粉慢消化特性和肠道益生菌的相关功能。

但实验室的理想样品还不等于货架上能够批量售卖的商品。中国农科院农产品加工研究所研究员王丽丽指出，全谷物富含不饱和脂肪酸、生物酶等物质，易氧化变质，储藏保鲜成本高。

中粮东莞粮油工业有限公司就曾因全谷物产品储藏稳定性差，导致保鲜期较普通谷物产品缩短40%，仓储成本增加了20%以上。产业实践表明，保鲜与储存稳定性是全谷物适老化产品产业化必须翻越的关卡。

全谷物食品适老化的探索还在继续，其内涵远不止一个“软”字。刘丽娅表示，未来全谷物食品适老化研发需要把三个要点纳入考量：一是筑牢安全底线，调研不同产区谷物品种，筛选稳定可靠的原料生产基地；二是叠加健康价值，把全谷物作为载体，融合食药同源，提升营养价值；三是推进差异化研发，针对不同程度咀嚼吞咽障碍的老年人群，开发普通型、软质型、凝胶型等多剂型产品，实现精细化研发。

据《消费日报》报道

声明公告 13164692093

注销公告

武汉市工业投资服务中心(信用代码52420100077720209F)决定停办注销，已成立清算组。请债权债务人自见报之日起45日内，到清算组申报债权债务。联系人：颜娟，电话：15871485577。

武汉市工业投资服务中心
2026年10月30日

遗失声明 湖北东楚数据科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人私章、合同专用章，声明作废。

遗失声明 湖北聚美邨科技有限公司税号：91420102MA49JDXL3P，丢失旧章名为湖北聚美邨商贸有限公司合同章、发票章。湖北聚美邨生物科技有限公司合同章，特此声明。

遗失声明 武汉宏凯嘉建筑工程有限公司遗失公章、财务专用章、法人(骆名锦)私章，声明作废。

遗失声明 昌安环境科技(湖北)有限公司91420106MABQ7B9KXX，遗失发票章一枚，声明作废。

遗失声明 武汉鑫利志科技有限公司(代码：91420111303583l6XL)遗失营业执照正、副本，声明作废。

祝贺光荣退休

热烈祝贺邱建华同志圆满交接职业生涯的最后一棒，光荣退休！时间不再是赶路的敌人，而是品味生活的朋友。祝愿退休后的生活健康平安，自在如意。

遗失声明 武汉鑫晨网络科技有限公司91420106MADCNER821遗失公章、财务章、法人章、合同章，声明作废。

遗失声明 武汉市华海机械有限公司不慎遗失合同专用章一枚，特此声明作废。

遗失声明 武汉市黄陂区南洋精工酒店用品商行遗失公章、财务章、法人私章和合同章各一枚，特此声明作废。

遗失声明 武汉大河文化科技有限公司(91420111MAEQW7798N)遗失法人章、财务章各一枚，声明作废。