

《扩大消费“十五五”规划》明确提出实施国家全谷物行动计划——

## 让全谷物从“小众”走向“日常”



打开电商平台,黑青稞苦荞挂面、全麦馒头、糙米饼干等全谷物产品琳琅满目;点开社交软件,越来越多人晒出自己的全谷物饮食日常。《扩大消费“十五五”规划》明确提出,实施国家全谷物行动计划。什么是全谷物?为何上升为国家行动计划?对于促进消费有何影响?

### 一粒谷物的“国家行动”

随着我国居民粮食消费从“吃得饱”向“吃得好”“吃得健康”“吃得营养”转变,如何更科学、更合理地食用谷物,正成为越来越多人关心的话题。

当前,我国谷物消费正处于从“精米白面”向包括全谷物在内的健康膳食转型的阶段。一颗完整谷物主要包括外壳、种皮、胚乳和胚四个部分。国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌介绍,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。需要注意的是,全谷物不完全等于杂粮或粗粮,豆类、薯类等粗杂粮都不属于全谷物。常见的全谷物包括糙米、燕麦米、全麦粉、玉米、荞麦等。

而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,也就是大家通常所说的精米与白面。在国家发展改革委宏观经济研究院副研究员张成鹏看来,正是“保留”与“去除”的差异,带来了营养价值的差别。种皮和胚芽最大限度地保留了谷物中天然的膳食纤维、微量营养素及生物活性物质,被誉为天然的“营养包”;而精米白面经过精细打磨后,则会流失大量维生素与矿物质。

“吃全谷物可以让我们的血糖上升速度减缓,延长饱腹感,使肠道蠕动更加通畅。长期看,对控制体重、降低心血管疾病和结直肠癌的风险也有强证据支持。”中国疾病预防控制中心研究员刘爱玲说。

全谷物的价值不止健康。由于没有去除胚与种皮,全谷物出品率可达98%以上,而精米白面的加工出品率仅为65%至75%。张成鹏算了一笔账:“同样10公斤小麦,加工成200克一个的全麦馒头可以做90多个,精白馒头只能做70多个。”

在他看来,全谷物行动有利于增加全谷物供给与消费,最大限度提高粮食可食用利用率,助力节粮减损,提升粮食安全保障水平,相当于开发“无形粮田”。在粮食安全重要性日益凸显的今天,节粮减损本身就是增产。

全谷物行动计划的实施也将为粮油产品拓展市场新空间。从种植、加工到流通、消费,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。

### 目前消费占比不足1%

在部分发达国家,全谷物消费占比已达20%~35%,其中德国2021年人均全谷物摄入量高达132.6克,在谷物消费中的占比达33.93%。而我国全谷物消费占比不足1%。数据显示,我国居民人均每日膳食纤维摄入量仅为推荐量的1/3,维生素B1摄入量约为推荐量的1/2。

推进全谷物消费,政策端持续发力,消费端却相对偏冷,全谷物为何“叫好不叫座”?

——消费者认知不足。

很多消费者虽然听说过全谷物,但说不清其确切定义。来自北京的郑先生说,“听过全谷物这个名词,但不太知道具体指什么,可能是全麦类的食品吧。”《中国消费者全谷物认知状况报告(2021)》显示,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。

在选购全谷物产品时,也有消费者对复杂的配料表感到困惑:配料表中含有全谷物成分的,就是全谷物食品吗?根据中国食品科学技术学会发布的《全谷物食品通则》团体标准,全谷物食品是指全谷物含量不低于25%的食品。刘爱玲提醒,消费者在购买全谷物食品时,重点要看配料表的第一项,有些包装上写了“全麦面包”或者“谷物饼干”,但如果配料表的第一项是“小麦粉”,后面只加了一点麸皮,就不是全谷物。真正的全麦面包配料表第一项必须是“全麦粉”。

——产品适口性有待提高。

张成鹏认为,全谷物产品种类相对单一、口感比较粗糙,与消费者长期形成的精米白面饮食习惯存在冲突。此外,烹饪不便、货架期短也影响了消费者的接受度和复购率。来自广东的刘女士说:“糙米煮起来比较麻烦,需要提前泡,不然跟白米一起蒸,就会有的熟了有的还是生的。”

同样的困境也传导至供给端。有企业负责人反映,研发的全麦系列产品因保留麸皮导致口感粗糙,消费者退货率较高。同期推广的糙米产品,也因消费者嫌烹饪麻烦,上货率低,企业一度陷入“生产越多亏损越大”的困境。

——标准体系尚不健全。

张成鹏指出,我国尚未出台强制性的全谷物食品国家标准。市场上一些产品以“全谷物营养”为卖点,但实际全谷物含量并不高。目前,我国已制定修订全谷物各类标准18项,初步构建了标准体系,但这些标准多为推荐性标准。下一步,需要加快制定国家标准,明确全谷物含量、加工方式、标签标识、命名规则等关键指标,解决定义不清、标识混乱、监管不足的问题。

### 从政策热词到百姓餐桌

全谷物要真正走进千家万户,还需要政府、科研机构、企业、消费者等多方协同发力,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。

政策端,重在定标准、强引导、建机制。

从顶层设计到行业标准,全谷物产业发展的制度框架正在逐步完善。2024年12月,《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》启动实施宣传引导、标准引领、科技创新、产业提升四大行动;2025年中央一号文件要求推广减油减盐减糖和全谷物等膳食;“十五五”规划纲要明确提出实施全谷物行动计划。此外,发芽糙米等国家标准、全谷物分类与标示要求等行业标准、全谷物食品通则等团体标准相继制定发布。

国家粮食和物资储备局局长刘焕鑫此前表示,要严格执行现有标准,建立涵

盖企业标准、团体标准等的多层次标准体系,加强全链条质量监管,塑造全谷物产品安全、优质、放心的良好形象;要大力培育龙头企业,建设产业园区,以全谷物加工为基点串联起仓储、研发、销售、物流等相关企业,形成点上突破、线上延伸、面上集聚的产业发展格局。

供给端,重在攻技术、破瓶颈、优口感。

张成鹏认为,提升全谷物食品的品质和口感是拉动消费的刚需。企业需要针对不同消费群体开发差异化产品,如面向家庭推出易烹饪的全谷物主食,面向年轻群体推出便携即食产品,面向健康管理人群推出功能性全谷物食品。同时注重提升产品的性价比,让全谷物从小众健康选择变成大众日常消费。

目前,科研和产业已有不少突破。中粮集团用稳态化技术等将全麦粉保质期延长到9个月以上,攻克全麦粉保质期不到3个月的储存难题;同福集团联合科研院校,通过“超微粉碎技术”“酶解技术”“发酵技术”等,解决了全谷物馒头口感粗糙、风味寡淡的行业痛点。

消费端,重在转观念、学方法、循序渐进。

国家粮食和物资储备局有关负责人介绍,将开展全谷物健康消费宣传引导,面向全社会普及全谷物食品营养健康知识,倡导全谷物膳食健康消费,传播科学消费全谷物食品理念。

消费者如何把全谷物吃得更健康?张成鹏建议,增加全谷物摄入关键在于循序渐进、粗细搭配,可以从全谷物替代每日主食总量的1/3起步。煮饭时可将白米与糙米、燕麦米或杂粮杂豆混合;做馒头、面条等面食时,可将全麦粉与小麦粉按一定比例混合。这样既有利于改善口感,也有助于减轻胃肠消化负担,更易于长期坚持。

全谷物从“健康选择”变为“日常标配”,需要的不仅是政策引导,更是产业链每一个环节的协同发力。当全谷物从政策热词走进家家户户,改变的将不仅是产业规模,更是14亿多人的膳食结构与消费观念。

(张星冉)