

## 全民健康助力全面小康

## 改善国民营养 助力全面小康

卢江

(国家食品安全风险评估中心,北京 100022)

**摘要:**党中央国务院高度重视人民健康,党的十九大提出了“实施健康中国战略”,旨在全面提高人民健康水平、促进人民健康发展。科学合理的国民营养是全民健康的重要保障,是经济社会可持续发展的必然要求,是决胜全面建成小康社会的基础条件,也是广大人民群众的共同追求。本文重点对改善国民营养的重大意义、当前面临的主要挑战、建议实施的重要行动等方面进行了深入剖析和阐述,为不断提升全民营养健康水平、助力健康中国建设提供参考依据。

**关键词:**国民营养;全民健康;全面小康;重要行动

**中图分类号:**R155 **文献标识码:**A **文章编号:**1004-8456(2020)04-0351-05

**DOI:**10.13590/j.cjfh.2020.04.001

### Development of national nutrition promotes to build a moderately prosperous society in all respects in China

LU Jiang

(China National Center for Food Safety Risk Assessment, Beijing 100022, China)

**Abstract:** The Central Committee of the Communist Party and State Council attach great importance to people's health. The 19<sup>th</sup> Communist Party of China National Congress formulated “implementing the strategy of healthy China”, which is aim to comprehensively improve people's health level and promote people's healthy development. Plenty and proper nutrition of national people is conducive to promoting the health of Chinese people, which is an inevitable requirement for sustainable economic and social development, continuous improvement of the people's sense of gain, happiness and security. It is both the basic condition for decisively building a moderately prosperous society in all respects and the common pursuit for all of the people. The article deeply studied and elaborate the strategic significance and current challenges of improvement of national people nutrition, as well as the corresponding measures be taken in next stage. It is hoped that the present article can give some enlightenment to the efforts of further improvement of national nutrition and the boost of health China in future.

**Key words:** National people nutrition; national health; moderately prosperous society; key actions

健康是人类永恒的主题,营养是健康的重要物质基础。国民健康需要科学合理的营养来保障,国民营养促进全民健康,助力全面小康。良好的国民营养健康是经济社会可持续发展和不断提升人民群众获得感、幸福感和安全感的必然要求,是决胜全面建成小康社会的基础条件,也是广大人民群众的共同追求。

当前,随着我国经济社会的持续发展和人民生活水平的不断提高,国民营养得到较大改善,但仍面临着贫困地区部分人群营养不足和一些地区人群营养过剩的双重挑战,以及国民营养健康素养水

平较低的问题。针对这些食品安全和营养健康领域所面临的挑战和问题开展深入分析研究是我们的重要职责和任务,制定切实可行的措施和行动方案,对改善国民营养状况、提升国民健康水平、助力全面小康社会建设,具有重要的现实意义和长远的战略意义。本文将从三个方面加以分析和阐述,期望能对我国目前国民营养工作进行全面思考和改进提高有所启示。

#### 1 改善国民营养的战略意义

1.1 改善国民营养是全面贯彻落习近平总书系列重要讲话和指示精神的重要行动

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央总揽全局、系统谋划,从一切以人民健康为中心出发,作出推进健康中国建设和实施国民营养计划

收稿日期:2020-07-06

作者简介:卢江 女 主任/书记,第十三届全国政协委员 研究方向为食品安全与营养健康 E-mail:lujiang@cfsa.net.cn

的正确决策部署。关于全民健康、健康中国建设和全面小康社会的关系,习近平总书记高度重视、亲历亲为、亲自部署指挥,作出过一系列重要指示;如“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础”“把人民健康放在优先发展战略地位,努力全方位全周期保障人民健康”以及“没有全民健康,就没有全面小康”等一系列重要讲话和指示<sup>[1-2]</sup>,特别是习近平总书记在亲自部署、亲自指挥这次抗击新冠疫情的战斗中,极为重视人民生命安全和身体健康,提出“一切以人民健康为中心”“人民至上、生命至上”“打赢抗击新冠疫情的人民战争、整体战、阻击战”“人的生命只有一次,必须把它保住”“把人民生命安全和身体健康摆在第一位”“尽最大可能挽救更多患者生命”“最大限度提高治愈率、降低死亡率”“扩大健康消费”等,为抗击疫情、促进国民健康、推进健康中国建设和全面小康社会建成以及经济发展指明了方向。党的十九大聚焦“健康中国战略”并做出相应部署,党中央国务院颁布一系列文件<sup>[3-6]</sup>,实施国民营养行动计划等,这是党的宗旨体现,是时代所需、民心所向。这也给改善国民营养,建设健康中国,助力全面建成小康社会取得全面胜利带来了良好机遇,注入了新动力,必须要全面贯彻落实。

## 1.2 改善国民营养是落实人民至上、生命至上和以人为本执政理念的具体体现

现代科学已经证明,营养是智力和体质发展的重要基础。作为衡量人类发展水平三大指标之一的预期寿命,与营养状况密切相关,有研究显示,世界上5岁以下儿童的死亡一半以上与营养不良有关,儿童时期的营养不良直接影响成年后的智力和体质,降低认知能力和生产工作能力<sup>[7]</sup>。尤为值得关注的是,我国在面临贫困地区人群营养不良的同时,由于食物供给从缺乏转为丰富,出现的营养过剩和膳食结构不合理问题已经给我国人群健康带来诸多负面影响,致使一些慢性疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、高血压、痛风、各类癌症等爆发性增长,导致健康寿命减少,亚健康和不健康、失能和半失能状态人群增加,极大地增加了国家财政和家庭负担以及个人痛苦,造成本人生命和生活质量下降甚至没有保障,因此营养健康事关“以人为本”,是促进人的全面发展的必然要求,也是广大人民群众的共同追求。

《世界营养宣言》提出“获得营养充足、安全的食物是每个人的权利”。小康社会除了注重物质生活水平的提高外,还特别注重人们的精神生活、

所享受的民主权利以及生活环境等方面的改善。随着社会经济的发展,公众的营养健康意识日益提高,将国民营养健康作为民族昌盛和国家富强的重要标志,并置于优先发展的战略地位,体现出国家以人民为中心的发展理念和增进民生福祉的发展取向,满足了人民群众对健康美好生活的需求。

## 1.3 改善国民营养是提升国民整体素质的迫切需要

国民营养状况是宏观反映人口发展水平和素质的关键指标,也是一个国家和民族文明进步程度的重要标志。建设一个经济、政治、文化全面协调发展的文明社会,关键在于实现人的全面发展。当今世界,综合国力的强弱直接决定着一个国家的生存与发展状态,人力资源是国力资源中最为重要的部分,也是一个国家的社会经济发展最主要的物质基础和动力之一。积极开展国民营养改进和完善工作,促进营养均衡化和科学化,是有效治理当前我国营养不良、缺乏及营养过剩、不均衡不科学等问题的重点,是促进和保障国民健康体质,提高国民健康和提升国家综合国力的系统工程,关系着建设全面小康社会的胜利、国家的富强和民族的昌盛。

## 1.4 改善国民营养是促进经济发展的重要手段

营养与健康状况对社会经济发展的影响是潜在并且巨大的。世界银行估计,在发展中国家由于营养不良造成的劳动生产力损失为其国内生产总值(GDP)的3%~5%。于此同时,营养相关慢性病的医药费用支出,已成为严重威胁人类健康的重要公共卫生问题。目前,慢性非传染性疾病经济负担巨大且以高于国内生产总值增长的速度增长,成为我国主要的疾病经济负担,而这些慢性病大多是由于不合理膳食结构及不良生活习惯引起的。2010年我国冠心病、脑血管疾病、高血压、癌症和糖尿病5种慢性病的直接经济负担分别为293.38亿、473.20亿、834.63亿、264.91亿和248.24亿元人民币,共占卫生总费用的10.6%,且这仅是部分营养相关疾病的费用支出<sup>[8]</sup>。营养不良会导致患病率提高,人口素质差,劳动能力下降,减少劳动所得,增加医疗支出,给家庭和国家造成直接的巨大经济损失,而相对地改善国民营养状况则可以促进经济增长。

加快发展营养健康产业,是培育新的经济增长点的重要途径。我国正处于经济结构转型和消费结构升级的重要时期,营养管理和指导、营养型农业、营养型食品加工业、营养健康餐饮等产业必将得到长足发展。作为规模可观、覆盖范围广、产业

链长且在不断扩张的民生产业,营养健康产业培育了民生经济新增长点,有助于推进供给侧结构性改革、优化服务业供给结构、创造就业并拉动经济的健康可持续增长。

### 1.5 营养扶贫是打赢脱贫攻坚战的重要内容

营养扶贫是推进健康扶贫的有效途径,也是精准扶贫的一项重要内容。通过开展营养扶贫工作,改善贫困人群营养状况,提高其健康水平,可以有效预防疾病的发生,促进疾病的康复,同时对于提升人口健康素质以及人力资本素质,促进更快更稳定地脱贫具有十分重要的意义。此外,还可通过营养产业扶贫优化贫困地区的农业产业结构,特别是发展地方食物营养相关产业,提高其经济收入,实现贫困地区经济脱贫。因此,营养扶贫是彻底脱贫、防止返贫的最科学、最经济、最长效的战略选择。

## 2 我国营养工作取得的成就及面临的挑战

党和国家历来高度重视国民营养改善工作,在《健康中国行动(2019—2030年)》中部署合理膳食行动,印发了《中国食物与营养发展纲要2014—2020》和《国民营养计划(2017—2030年)》,启动了农村义务教育学生营养改善计划,组织实施了贫困地区儿童营养改善项目,系统开展了5次全国营养调查等,这些举措为国民营养改善奠定了坚实的基础。当前,我国居民营养健康状况明显改善,营养改善工作成效显著。蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素供能充足,优质蛋白质摄入增加,与营养缺乏相关疾病患病率明显降低。如过去20年间,儿童青少年身高增长约3~4 cm;与十年前比较,居民膳食营养与体格发育状况进一步改善,成人营养不良率降低2.5个百分点,儿童青少年生长迟缓率和消瘦率降低3.1和4.4个百分点,6岁及以上居民贫血率下降10.4个百分点<sup>[9]</sup>。

但是,不容忽视的是,我国营养工作面临的形势仍然十分严峻。首先,与其他国家比较,我国营养立法工作滞后,营养相关法律法规的长期缺位,导致我国营养改善工作缺少制度保障,也影响了国民营养健康整体状况的持续改善。

其次,我国人群营养健康状况依然不容乐观,人群营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发。在一些贫困地区和重点人群(如孕产妇及婴幼儿、老年人群、临床患者)中营养缺乏特别是微量营养素缺乏依然存在,另一方面,在我国一些经济发达地区和广大人群中,由于营养过剩和营养不均衡不科学等,导致肥胖、高血压、糖尿病等营养相关慢性病呈“井喷”态势发展,给个人和社会都带来了巨大压

力和沉重的医疗负担。

再次,国民营养改善工作由于没有法律依据而导致缺乏稳定制度保障和长期推进机制。例如:一是尚未形成政府主导、多方参与、密切合作的工作机制,难以有效调动各方力量,影响营养改善政策的制定和落实。二是尚未在全国构建营养工作体系,各省市缺少专业营养机构,专业队伍严重不足。三是营养工作投入不足,人群营养健康监测、营养改善策略研究、营养健康标准体系建设等基础工作缺少资源支持,发展水平远落后于其他发达国家,现有的营养工作多以阶段性和临时性项目为主,“制度化、常态化、长期化”的营养工作局面远未形成。

此外,人群营养健康生活方式和知识尚未普及,营养健康素养仍需提高,传统食养服务还需完善。营养健康产业发展不平衡、不充分,营养健康服务供给还不能满足国民日益增长的个性化、精准化营养健康需求。

## 3 推进国民营养改善的关键行动

《“健康中国2030”规划纲要》和《国民营养计划(2017—2030年)》的发布,体现把以治病为中心转变为以人民健康为中心的战略思想,树立大卫生、大健康、大营养的观念。今后10~15年是我国改善国民营养健康、降低疾病负担的关键战略期,要抓住机遇,采取行动,为实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实营养基础。

面对我国营养不良与营养过剩的双重矛盾和特殊情况,营养改善工作具有其复杂性、并存性和系统性,是一项庞大的涉及到方方面面和全体国民的社会系统工程,需要各级政府、有关部门、社会各界以及全体国民的共同参与。坚持政府引导、全员共建、共享共赢,既要统筹规划、整合资源、完善制度、健全体系,并将营养融入所有健康政策,营造全社会共同参与国民营养健康工作的政策环境,同时要调动社会各方的积极性、主动性、创造性,共同发力,形成人人参与、人人享有,覆盖生命全周期、健康全过程的国民营养健康新格局。

### 3.1 完善营养法规标准体系,夯实营养工作基础

#### 3.1.1 加快营养立法,推进营养工作迈向法制化道路

营养相关法律法规的长期缺位,导致我国营养改善工作缺少制度保障,影响了国民营养健康整体状况的持续改善。而现有的营养工作多以阶段性和临时性项目为主,“制度化、常态化、长期化”的营养工作局面远未形成,营养改善效果难以持续,造成极

大的资源浪费。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》<sup>[10]</sup>的颁布和实施标志着我国卫生健康领域首部基础性、综合性的“基本法”的落地,统领现行十余部专门法律,并将引领未来相关立法。在此基础上,推动营养立法,健全营养法规体系,制定完善营养健康相关政策,推动我国营养健康领域建设,是新形势下营养工作的最有力保障。

### 3.1.2 建立营养工作制度和体系,形成营养工作长效机制

营养改善工作是一项艰巨的、需要持续改进的工作,营养工作制度和体系建设是营养工作有效开展的基础,同时也是提高工作效率和工作质量的重要手段。应加强国家营养工作顶层设计,建立多部门联动、全社会参与的营养改善工作机制;建立必要的营养工作制度,如营养调查与监测制度、营养保障制度、临床营养管理制度等;建立健全营养工作体系,加大投入和保障,构建和完善国家、省、市、县四级营养工作网络,尤其加强基层营养工作能力建设;加强营养专业人才培养,逐渐完善营养教育及培训体系,推进营养学科建设及继续教育工作。

### 3.1.3 完善营养标准体系,提供营养工作技术支持

营养标准是营养工作的重要技术支撑,营养标准体系的构建和不断完善可进一步推动营养改善工作,促进营养工作的规范化、标准化,引领营养产品和服务质量提升。要做好营养标准发展规划,加强标准制定的基础研究和保障措施,提高标准制定、修订能力,有序推进营养标准的编制工作,逐步形成完整的营养标准体系,为满足人民日益增加的营养和健康需求提供良好的政策支持环境。

科学、及时制定营养与特殊膳食食品的食品安全国家标准,推进“安全标准”向以安全为基础的“营养健康”标准的提升,实现对食品的安全保障和营养升级。优化、完善营养行业标准体系,为营养干预措施提供科学依据和技术支持。充分发挥市场机制作用,大力发展团体标准和企业标准,扩大标准有效供给,满足市场和创新的需要。

### 3.2 加强重点人群营养指导和干预,切实改善营养状况

重点人群(如孕产妇、婴幼儿、学生、老人、临床患者以及贫困地区人口等)是指当前营养问题较为明显、需重点关注的人群。以人民群众健康需求为导向,紧紧围绕提高人民健康水平,解决全生命周期的营养问题,需要针对重点人群制定切实可行的营养指导和干预措施,预防和减少重点人群营养不

良问题。

针对不同人群的营养健康突出问题开展专项行动:一是生命早期1 000天营养健康行动,提高孕产妇、婴幼儿的营养健康水平。二是学生营养改善行动,包括指导学生营养就餐,超重、肥胖干预等内容。三是老年人群营养改善行动,采取多种措施满足老年人群营养改善需求,促进“健康老龄化”。四是临床营养行动,加强患者营养诊断和治疗,提高患者营养状况。五是贫困地区营养干预行动,采取干预、防控、指导等措施切实改善贫困地区人群营养现状。

### 3.3 开展营养科普宣教,全面提升健康素养

提高营养健康科普信息供给和传播能力,让营养科普工作更好落地,帮助公众科学理解营养健康信息,坚决反对伪科学,及时发现和纠正错误营养宣传,避免营养信息误导,培养居民健康的饮食意识,建立合理膳食模式,改善营养和健康状况,增强人民群众的满足感、获得感和幸福感。

现阶段营养科普宣教的主要抓手有:一是充分利用主流媒体和新媒体开展形式多样、根据不同受众的针对性营养宣传教育。推动营养健康科普宣传活动常态化,以全民营养周、全国食品安全宣传周、“5·20”全国学生营养日等为契机,大力开展科普宣教活动。二是倡导平衡膳食和健康文明的生活方式,强化个人健康责任意识,开展“三减三健”(减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼)等专项行动,开发推广健康适宜技术和支持工具,增强群众维护和促进自身健康的能力。

### 3.4 促进行业融合,大力发展营养健康产业

发展营养健康产业,提供丰富的满足居民身体健康需要的营养产品,是许多国家改善公众营养状况,提高国民身体素质的普遍和成功的做法。目前我国已经进入全面建设小康社会阶段,国民营养健康意识日益提高,大力发展营养产业,增加营养产品和服务供给,满足经济社会发展和人们日益增长的美好生活需要已经成为了重中之重和当务之急。

推动营养健康产业发展的主要途径为:一是推动满足大众健康需求的营养型食用农产品生产,使我国农业生产由量的保障向满足营养需求转变。二是建立满足个性化需求的营养与健康食品产业体系,针对不同人群的健康需求,着力发展新型营养健康食品。三是倡导营养均衡的健康烹饪模式,开展示范健康食堂和健康餐厅建设。四是推进食品工业营养化转型,研究食品加工工艺营养化改造路径,降低营养损耗和避免有毒有害物质产生,控

制加工食品中油、盐、糖的含量。五是大力发展传统食养服务,促进传统食养服务供给和传统食养产品的研发以及产业升级换代。

## 参考文献

- [ 1 ] 人民网. 习近平在全国卫生与健康大会上强调 把人民健康放在优先发展战略地位 努力全方位全周期保障人民健康 [ EB/OL ]. ( 2016-08-21 ) [ 2020-07-01 ]. <http://cpc.people.com.cn/n1/2016/0821/c64094-28652210.html>.
- [ 2 ] 习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告 [ M ]. 北京:人民出版社,2017.
- [ 3 ] 中共中央国务院. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》 [ EB/OL ]. ( 2016-10-25 ) [ 2020-07-01 ]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).

- [ 4 ] 国家卫生健康委员会. 健康中国行动(2019—2030年) [ EB/OL ]. ( 2019-07-15 ) [ 2020-07-01 ]. [http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm).
- [ 5 ] 国务院办公厅. 中国食物与营养发展纲要(2014—2020年) [ M ]. 北京:人民出版社,2014.
- [ 6 ] 国务院办公厅. 国民营养计划(2017—2030年) [ Z ]. 2017.
- [ 7 ] 王焯,于欣平,曹薇,等. 营养与社会经济发展的关系研究 [ J ]. 中国食物与营养,2015,21(3):59-63.
- [ 8 ] 中华人民共和国国家统计局. 中国统计年鉴2010 [ M ]. 北京:中国统计出版社,2010.
- [ 9 ] 国家卫生和计划生育委员会. 中国居民营养与慢性病状况报告(2015年) [ M ]. 北京:人民卫生出版社,2015.
- [ 10 ] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法 [ Z ]. 2019.

## · 资讯 ·

# “珍惜食物 合理膳食”倡议书

为贯彻落实习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示精神,弘扬勤俭节约的传统美德,促进合理膳食、健康饮食,在国民营养健康指导委员会办公室(国家卫生健康委食品司)指导下,中华预防医学会、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会提出如下倡议。

一、珍惜粮食,弘扬传统美德。尊重盘中餐,粒粒皆辛苦,人人都应爱惜粮食,充分利用食物。按需选购,加工、储藏食物得当,减少产生食物“垃圾”。备餐和外卖餐食,根据用餐人数,计食计量按需选择,保证食物新鲜又避免浪费。

二、健康导向,促进合理膳食。按照不同年龄、身体活动和身体状况,来确定三餐食物搭配和比例,不暴饮暴食,享受食物美好。倡导合理膳食和健康生活方式,预防膳食相关慢性病,打好全家健康基础。

三、就餐有度,落实“光盘”行动。餐饮单位应自觉履行社会责任,主动引导消费者合理、适量点餐,推行小份菜、半份菜、套餐。选菜应食物多样、荤素搭配,按需选取,推动落实“光盘”行动。

四、推进食育,培育节约习惯。加强对学生“浪费可耻、节约光荣”的引导和教育,培养学生从小养成不偏食、不挑食的习惯和勤俭节约良好美德。一粥一饭,当思来之不易。小手拉大手,全家齐动员。

五、杜绝浪费,营造健康风尚。不铺张浪费,不过度酒宴奢华,提倡公筷和分餐制,简餐、份餐,拒绝野味。烹饪不忘少盐油糖,培养清淡口味。传承和发扬优良饮食文化,兴起节约、卫生、合理的饮食“新时尚”。

六、各尽其责,形成共治格局。全社会积极行动起来,长期坚持,久久为功。号召全体会员,广大疾病预防控制人员、注册营养师及其他健康促进人员,发挥专业优势,共同投身杜绝浪费行动,共建节约、健康中国。

(相关链接:<http://www.nhc.gov.cn/sps/s7886t/202008/8ccf8b206aa9489b8ac3b1af2681755e.shtml>)