

大食物观：让中国人从“吃饱”到“吃得健康”的转变之路

文柳莎

重庆三峡科技大学 重庆 404100

【摘要】：民以食为天，但今天我们“吃”的内容和含义已经发生了翻天覆地的变化。过去，我们的目标是“吃得饱”，国家政策的核心是生产足够多的粮食。现在，我们不仅要“吃得饱”，更要“吃得好”、“吃得健康”。我们饭桌上的主角，从过去的米饭馒头，变成了现在的鸡鸭鱼肉、蔬菜水果。为了适应这种变化，国家提出了“大食物观”。简单说，就是要跳出过去只盯着主粮的旧思路，在保证主粮绝对安全的基础上，为老百姓提供更丰富、更优质、更健康的多元化食物。这篇文章就是用通俗易懂的语言，讲讲这个转变是怎么发生的，我们现在面临哪些难题，以及未来该怎么做。

【关键词】：大食物观；粮食安全；健康饮食；政策转变；多元化食物

DOI:10.12417/3041-0630.26.11.055

引言：从“有没有饭吃”到“吃什么饭”的时代转变

“手中有粮，心中不慌”，这是我们中国人传承千年的生存智慧。在我爷爷那辈，这句话意味着家里要有足够多的米和面，能填饱肚子就是最大的幸福。到了我爸妈那一代，情况开始好转，不仅能吃饱，偶尔还能吃上点肉。而现在我们这一代，吃饭早就不再是问题，我们关心的是：今天的菜够不够新鲜？营养搭配均不均衡？吃这个会不会长胖？

这种每个家庭饭桌上的悄悄变化，汇聚起来就是整个国家的巨变。老百姓从“求温饱”转向“要健康”，这直接推动了我们国家粮食安全理念的升级。过去我们讲“粮食安全”，重心在“粮食”两个字上，主要是确保大米、小麦等口粮够不够。而现在，国家提出了“大食物观”。大食物观的提出是对传统粮食安全观的系统性突破，其核心在于将食物供给从单一谷物生产拓展至“粮肉菜果鱼”全品类体系^[1]理解这场变革，弄清楚我们走到了哪一步，还有哪些坎要过，对于我们每个人理解国家政策、养成健康饮食习惯，甚至对于保障我们国家未来的长治久安，都有着非常现实的意义。

1 “大食物观”是什么？——我们饭桌变化的背后

要理解“大食物观”，最好的办法就是看看我们自家饭桌四十年的变化，数据最能说明问题。

1.1 从数据看变化：主食变“副”，副食成“主”

根据最新的数据，2024年，我国城乡居民平均每人一年吃掉的主粮（如大米、面粉）是124.4公斤^[1]。这个数字在1984年是多少呢？是251.3公斤。四十年间，我们每个人吃的主粮直接减少了一半！

那么，我们吃的东西都去哪儿了？答案是，我们的营养来源更多样了。同样在2024年，我们平均每人一年要吃掉大约80公斤的肉、蛋和水产品。而在1984年，这个数字只有24

公斤^[1]。肉蛋水产品的消费量翻了超过三倍！

1984年，我国的农业生产总产值里，种粮食、蔬菜的“种植业”占了74%，而养牲口、捕鱼的“牧业和渔业”只占21%。到了2024年，种植业比重降到了55%，牧业和渔业则升到了34%^[1]。详情见表1。

表1 居民膳食结构与农业生产变化对比（1984年和2024年）

对比项目	1984年	2024年	变化趋势与幅度
人均主粮消费	251.3 公斤/年	124.4 公斤/年	直接减半，下降约 50.5%
人均肉蛋水产消费	24 公斤/年	约 80 公斤/年	增长超过 3 倍，增幅约 233%
农业生产结构	种植业：74% 牧业和渔业：21% （其他为林业等）	种植业：55% 牧业和渔业：34%（其他为林业等）	种植业占比显著下降 牧业和渔业占比大幅提升

1.2 “大食物观”的核心：拓宽视野，保障全面

基于上述变化，“大食物观”的内涵就很清晰了，它主要包含两层意思：

（1）食物种类要“全”。不能再只盯着大米小麦，必须把肉类、蛋类、奶类、水产品、蔬菜、水果、食用菌等等，都纳入国家食物安全的保障范围。要让老百姓的“菜篮子”和“米袋子”一样丰富、一样安全。

（2）资源来源要“广”。食物不能只来自那19亿亩耕地。

要向广阔的森林要坚果、要林下产品（比如蘑菇）；向草原要牛羊肉；向江河湖海要鱼虾蟹贝。这就是“向整个国土资源要食物”^[2]。

所以，“大食物观”就是国家对我们饭桌变化的一个积极回应：大家想吃得更好更健康，国家就从政策、生产、科技等方面进行调整。推进土地资源的保护与合理利用。推动耕地保护立法，严守耕地保护红线，全面落实永久基本农田特殊保护制度^[2]。

2 践行“大食物观”，我们遇到了哪些难题？

理想很丰满，但现实往往有骨感。要把“大食物观”从理念变成我们每天实实在在的饭菜，我们还面临着好几道必须跨过去的坎儿。

2.1 第一道坎：我们吃得还不够科学，浪费却不少

现在生活好了，但新的问题也来了。根据《2022 年中国食品与营养发展报告》，很多人的饮食结构并不健康：杂粮、水果、蔬菜吃得不够，而油、盐和精米白面吃得太多。

另一方面，浪费现象依然触目惊心。从田头到餐桌，食物损耗很大。比如，因为储存条件不好，粮食在仓库里可能发霉；因为运输颠簸，水果在路上可能碰坏。

2.2 第二道坎：土地和水，这些“老本”越来越吃紧

我们国家用占世界不到 10%的耕地，养活了世界近 20%的人口，这本身就是个奇迹。但这也意味着，我们的耕地和水资源非常紧张。人均耕地面积只有世界平均水平的 40%，人均水资源量只有世界平均水平的 1/4^[4]。

而且，多年来为了增产而大量使用化肥农药，导致一些地方的耕地质量在下降，出现了土壤板结、酸化等问题^[5]。这就好比我们家的“田”这块老本，不仅面积有限，地力还有点透支了。

2.3 第三道坎：从生产到餐桌的“链条”不够结实

我们常常发现，超市里一些特别好吃的水果品种，种子可能是从国外买的；一些高端餐厅的牛排，原料也可能是进口的。这反映出我们在一些高端、特色的农产品品种和生产技术上，还有短板。详情见表 2 我国农业面临的三大挑战。

同时，整个产业链的韧性也不足。比如，我们养牲口需要的大量饲料（特别是大豆），自己种的不够，很大一部分要靠从国外进口。一旦国际市场上风吹草动，比如主要出口国天气不好，或者发生贸易摩擦，国内饲料价格就可能大涨，最终传导到我们买的肉、蛋、奶价格上。2022 年我国进口粮食 14687 万吨，其中进口豆类 9108.1 万吨、玉米 2061.8 万吨、小麦 987.3 万吨、薯类 711.0 万吨，可见，我国粮食进口量大，与国际粮

食市场的联动紧密^[2]。

2.4 第四道坎：谁来协调这个“大食物”系统？

“大食物观”涉及方方面面：农业部门要管种粮养猪，林业部门要管森林食物，海洋部门要管渔业，卫生健康部门要管营养标准……这么多部门，如果不能高效地协同工作，就容易出现“各管一摊、互相打架”的情况。

表 2 我国农业面临的三大挑战

挑战方面	核心事实
资源紧张	人均耕地：世界平均的 40% 人均水资源：世界平均的 25%
耕地质量	过度使用化肥农药，导致土壤板结、酸化
产业链短板	种子：部分高端品种依赖进口 饲料：大豆年进口超 9180.1 万吨，对外依存度高

3 理论深化：“大食物观”与中国式现代化的融合

“大食物观”不仅是粮食安全战略的升级，更是中国式现代化在农业与食物领域的具体实践。

3.1 “大食物观”与生态文明建设的协同

“大食物观”强调“向整个国土资源要食物”，这与生态文明建设理念高度契合。季德方（2025）^[6]在保护耕地的基础上，合理开发森林、草原、水域等生态系统，实现食物生产与生态保护的良性循环。

3.2 “大食物观”与乡村振兴的衔接

乡村振兴的核心是产业振兴，而“大食物观”为乡村产业多元化发展提供了新路径。各地可依托本地资源禀赋，发展特色食物产业^[7]如内蒙古的奶业、云南的野生菌、山东的海洋养殖等，形成“一村一品”“一县一业”的格局，带动农民增收，增强乡村内生动力。

3.3 “大食物观”与健康中国战略和电商对接

“大食物观”追求的是“营养安全”，这与“健康中国 2030”规划纲要中“推进健康饮食”的目标一致。通过优化食物供给结构，推动“医食同源”“药食同源”理念的普及，发展功能性食品、营养强化食品等，从源头提升国民健康水平^[11]。越来越多大学生、科技工作者返乡创业，成为“新农人”。他们运用电商直播、物联网、大数据等技术，推动农产品品牌化、产销一体化。^[8]例如，“95 后”青年通过抖音带货，帮助家乡水果打开销路。

4 实践案例：各地如何探索“大食物”路径？

“大食物观”的落地离不开地方实践。近年来，各地在政策引导、科技支撑、模式创新等方面进行了有益探索。

4.1 黑龙江：从“大粮仓”到“大厨房”

黑龙江在保障国家粮食安全的基础上，大力发展畜牧养殖和食品加工业，推动“粮头食尾”“农头工尾”全产业链发展^[5]。例如，北大荒集团建设现代化牧场，生产优质乳制品；齐齐哈尔发展玉米深加工，生产淀粉、糖浆、乙醇等，提升粮食附加值。

4.2 浙江：“山海协作”拓展食物来源

浙江利用“七山一水二分田”的地理特点，推动山区与沿海协同发展。山区发展竹笋、茶叶、中药材等特色产业，沿海推进海洋捕捞与养殖。通过“山海协作”平台，实现资源互补、市场共享^[9]。

4.3 四川：森林食物与生态旅游融合

四川在保护大熊猫栖息地的同时，发展林下种植（如松茸、竹荪）和生态养殖（如藏香猪、林下鸡），并结合生态旅游，推出“森林餐桌”“生态农庄”等体验项目，实现食物生产与生态价值的双重提升^[10]。

参考文献：

[1] 柯炳生.用大食物观统领新时代国家粮食安全战略[J].中国农业综合开发,2025(20):25-27.

[2] 陈冬阳.大食物观的逻辑理路、践行困境与路径选择[J].农业经济,2025(09):136-137.

[3] 邓义,蔡明哲.大食物观下的粮食安全:文献回顾与研究趋势[J].武汉轻工大学学报,2025,44(05):9-17.

[4] 宁开运,马松林.大食物观视域下粮食安全保障面临的瓶颈及突破对策[J].农村经济与科技,2025,36(16):18-20.

[5] 张明,李华.大食物观背景下我国区域食物系统的转型实践与路径探索——基于多案例的比较分析[J].中国农业资源与区划,2024,45(3):112-120.

[6] 季德方.大食物观视域下的生态文明建设探析[J].农村·农业·农民,2025,(01):88-90.

[7] 郭润其,黄家章.大食物观背景下的特色食物资源开发:理论逻辑、现实挑战与对策建议[J].世界农业,2025,(11):95-104.

[8] 杨媛媛,王瑞余.基于沉浸理论的新农人“直播带货”发展策略研究——以抖音平台为例[J].黑龙江粮食,2025,(10):69-71.

[9] 胡俊青.共同富裕背景下浙江省山海协作政策演变历程及优化路径研究[J].发展研究,2025,42(09):40-47.

[10] 鄢和琳.四川鞍子河自然保护区生态旅游的研究——中华(成都)大熊猫野生动物园[J].地理学与国土研究,2000,(03):62-67.

[11] 朱晓华,张燕,朱媛媛.健康中国战略:从理论构想到实践推动[J].经济地理,2023,43(12):1-12.

表 3 中国农业发展案例

地区	发展模式	典型案例
黑龙江	全产业链	北大荒现代牧场、齐齐哈尔玉米深加工
浙江	山海协作	山区特色种植、沿海渔业养殖
四川	生态融合	生态融合林下经济+森林旅游体验

5 结语：一顿健康饭，关乎大未来

“大食物观”的提出，生动地体现了我们国家“以人民为中心”的发展思想——人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。从“吃得饱”到“吃得好”，再到“吃得健康”，这不仅是口味的升级，更是生活品质和国家发展水平的飞跃。

我相信，只要我们牢牢守住粮食安全的根基，用智慧和科技去开拓多元化的食物来源，同时引导全社会形成节约、健康、绿色的饮食新风尚，那么，每一个中国家庭的餐桌，都必将越来越丰富多彩，越来越健康营养。而这每一顿安心、可口的饭菜，最终汇聚成的，就是我们国家繁荣稳定、人民幸福安康的坚实根基。