联合国粮食及农业组织

可持续发展目标

2019年10月16日

世界粮食日

行动造就未来

健康饮食

实现#零饥饿#

努力实现 #零饥饿#

不仅仅是饥饿

几十年来，全世界在对抗饥饿方面取得了进展。但是现在，营养不足人口数量又开始上升。全球饥饿人口超过8.2亿，即每9个人中就有约1个人挨饿。然而，在我们这个时代，粮食安全不仅仅是粮食数量的问题，还关乎其质量。不健康饮食现已成为世界各地疾病和死亡的主要风险因素之一。我们迫切需要使每个人都能够负担和获得健康、可持续的饮食。

©Alex Webb/马格兰摄影通讯社为粮农组织提供

健康饮食贴士

- 足量食用安全和富有营养的多样化食物，积极生活，降低疾病风险。
- 添加水果、蔬菜、豆类（例如扁豆、菜豆）、坚果、种子和全麦食品。
- 限制摄入脂肪（尤其是饱和脂肪）、糖和盐含量高的食物。
- 除了以上几个注意事项，还应该定期进行体育锻炼。
- 你可以参考本国的膳食指南，更好地了解能够满足营养物必要摄入量要求的各种当地食物。

一场营养危机

处于中度及以上粮食不安全状况的人口，包括无法定期获得充足营养食物的人口，患不同形式营养不良的风险更高。营养不良影响着三分之一的人口，可能以维生素和矿物质缺乏、发育不良、消瘦、超重和肥胖等形式出现。不健康饮食是非传染性疾病引发死亡的主要风险因素，包括心脏病、糖尿病和某些癌症。各国每年为应对肥胖相关健康问题支出高达2万亿美元。

为什么会发生这样的事？

近几十年来，由于全球化、城市化和收入增长的影响，我们已经大大改变了自己的饮食和进食方式。我们已经从食用以植物为主的高纤维当季食物转向高热量饮食，后者富含精制淀粉、糖、脂肪、盐、加工食品，而且常常导致过量消费肉类。人们在家里做饭的时间减少了，尤其是城市里的消费者越来越依赖超市、快餐店、街头小吃摊和外卖餐馆。在全世界很多地区，特别对于经济资源有限的人们，包括小型农业生产者以及因冲突、自然灾害和气候变化影响处于危机中的家庭来说，确保健康饮食的供应和获取就是一大挑战。很多人甚至因为居住地的限制而根本无法购买新鲜、有营养的食物。

我们需要改变什么？

我们必须改变生产、供应和消费粮食的方式。从农场到餐盘，我们目前的粮食系统青睐生产产量高的主食作物。粮食集约化生产与气候变化共同对我们的饮食产生了影响，并且正在导致生物多样性快速消失。人类历史上曾种植过6000多种粮食作物，但如今仅9种作物就占据了总作物产量的66%。目前我们仅依赖3种作物（小麦、玉米和大米）提供近一半的全球饮食能量。多样化的食物种类对于提供健康饮食和保护环境至关重要。

“绿色革命”之后

半个世纪之前，人们对如何在全球人口不断增长的情况下使每个人都获得足够的食物产生了担忧，最终引发“绿色革命”，快速扩大农业生产和粮食分配，使数十亿人免于饥饿而死。但是，随着时间的推移，这种方式所青睐的农业实践也对土壤、水、森林和空气质量等自然资源产生了负面影响，并且加剧了气候变化的影响。

© 粮农组织/Vyacheslav Oseledko

© 粮农组织/Giulio Napolitano

© 粮农组织/Karen Minasyan

饥饿表述

国际社会使用的饥饿表述已经开始反映饮食和粮食系统转型的迫切需求。2015年，各国通过了17项可持续发展目标，以消除贫困和饥饿、保护地球，以及确保所有人的繁荣。“零饥饿”目标（即可持续发展目标2）不仅明确说明要消除饥饿，还规定要运用可持续农业方法改善有营养食物的获得，从而实现粮食安全。

联合国营养问题行动十年

粮农组织与世界卫生组织共同领导“联合国营养问题行动十年（2016-2025年）”的实施工作，并与其它联合国机构及伙伴开展相关合作。“营养十年”由联合国大会于2016年宣布，目标是在全世界范围内加强有关减少饥饿和改善营养的共同行动，以及支持各国实现改善营养的具体承诺。巴西、厄瓜多尔和意大利是最先做出承诺的三个国家，其它国家正在制定计划。一些国家正在领导“行动网络”，以落实加强健康饮食的政策。

支持解决方案

粮农组织运用其广泛的办事处、伙伴和专业技术网，为全球、区域和国家粮食安全与营养政策、战略和计划提供支持，包括：

- 在全球层面提供技术支持，目标是改善和推广健康、可持续饮食；
- 为各国提供营养不良各个维度的信息，并与它们合作制定粮食和营养政策、战略、法律和膳食指南；
- 提供包含电子学习模块的营养敏感型农业和粮食系统工具包，支持粮食和农业专业人员设计、执行、监测和评价营养敏感型计划、投资和政策；
- 其它能力发展和意识提升计划。

© 粮农组织/Karen Minasyan

©Shutterstock/Valeriya Anuriyeva

《2019世界粮食安全和营养状况》

《世界粮食安全和营养状况》（SOFI）是一份年度旗舰报告，由粮农组织、国际农业发展基金、联合国儿童基金会、世界粮食计划署和世界卫生组织联合起草。报告面向广泛的受众，包括政策制定者、国际组织、学术机构和公众，提供消除饥饿、实现粮食安全和改善营养工作进展的信息。

报告发布：2019年7月15日，纽约

打破循环

营养不良的影响可能是难以抹去的，一代传一代，这就使母亲和幼儿的健康饮食益发重要。

与各国合作

粮农组织运用各领域专业知识，支持各国实现改善粮食安全和营养的承诺。

在**菲律宾**以及南亚和东南亚的其它七个国家，粮农组织帮助增强小农和家庭农民维持粮食质量和新鲜度、减少采后损失的能力，同时在消费端降低价格。在很多亚洲国家，水果和蔬菜的消费量相对较低，部分原因是由于成本高而且易腐坏。

在**吉尔吉斯斯坦，**粮农组织帮助建立物流中心，协助从当地农民那里购买、检测和分发新鲜农产品，以对接学校膳食计划。小农有了新的收入来源，儿童也能够获得健康、多样化的膳食。

在**巴拿马，**2018年首次通过针对2岁以下儿童的膳食指南，此前已通过并修订针对其它年龄段人口的膳食指南。该国是在过去三年中，在粮农组织支持下通过或修订膳食指南的几个拉丁美洲和加勒比国家之一。

在**也门，**随着人道主义危机的不断加剧，粮农组织正在提供现金和农业生计支持，以及提高水资源使用者协会的能力，以更好地管理该国稀缺的水资源。

聚焦：改善非洲大学的营养教育

在七个非洲国家开展的一项调查显示，大学里的营养培训计划往往只着重于科学知识，而忽略学生在营养教育和宣传方面的能力。提高认识的能力对于与公众分享信息、改善政策和计划至关重要。粮农组织为本科生开设了一门含有11个模块的课程，语言为英语和法语。截至2019年初，来自10个国家的2千多名学生参加了培训。粮农组织还在洪都拉斯和斯里兰卡推出这门课程，并且正在对课程进行调整，以在非洲其它地区以及印度推出。

各国能做些什么？

政府可以通过多种方式帮助解决导致各种形式营养不良的根本原因，从而达到减少饥饿、改善营养、改造粮食系统的目的。

©粮农组织/Rocco Rorandelli

- 通过制定、执行和定期更新国家膳食指南与营养标准，提高健康饮食中多样化和有营养的食物的供应量和可负担性。
- 制定和执行与国家指南相符的营养敏感型政策和计划。增强法律框架和战略能力，为此提供支持。
- 开展跨部门合作，改善粮食和农业政策，包括学校粮食和营养计划的支持性政策，加强对脆弱家庭和个人的粮食援助，完善公共粮食采购标准和有关粮食营销、标签和广告的规定。
- 使消费者能够通过大众传媒、公众认识运动、营养教育计划、社区干预和营养标签做出更健康的食品选择。
- 支持采取植根于粮食生产（农业、家畜、渔业、林业）的解决方案，减少营养不良、提高膳食多样性、改善营养，以建立更健康、更加可持续的未来。
- 采取营养敏感型粮食生产实践，减少种植高产、经济效益高的主食作物，更加注重提高多样性和营养质量。
- 监测和加强农业生物多样性需求。这样做不仅仅是为了饮食健康，还可以保护生物多样性和自然资源，提高生产力和收入，增加农民对气候变化等挑战的抵御力。

聚焦：倡导健康饮食的食品券

在孟加拉国，难民们领到可以在营地指定食品店使用的电子券，鼓励他们购买有营养的新鲜食品，从而帮助个体消费者改善饮食。这些电子券可以用于购买20种不同的食品，其中12种是强制性的。

聚焦：**推广更加健康的城市饮食**

在韩国，首尔市已宣布每个公民都有权获得充足的食物，并公布了一个总体计划，旨在通过一系列行动解决不断上升的肥胖等饮食问题。这些行动包括：

- 在公共交通枢纽和公共机构增加蔬果售卖机、包装水果零售店和水果吧的数量；
- 为提供低盐菜肴的餐厅打上标识；
- 对餐馆、托儿所、企业食堂以及便利店售卖的预包装菜肴中脂肪和盐含量较低的“智慧菜肴”进行认证，这样一来，即使是购买方便食品、熟食或加工食品的年轻人也能够有相对更健康的选择；
- 提供食品券和公共厨房等社会援助；
- 在城市居民中推广有营养的菜肴。

©Alex Webb/马格兰摄影通讯社为粮农组织提供

©粮农组织/Manan Vatsyayana

聚焦：**有助于健康的膳食指南**

膳食指南提供关于食物、食物组类和膳食结构的建议，确保公众获得健康饮食。它们有助于提高人口的总体健康状况，并防止非传染性疾病的发生。在粮农组织的支持下，全世界超过100个国家制定了适应本国营养状况、粮食供给、烹饪文化和进食习惯的膳食指南。一些国家已开始将它们的膳食指南与生产或食用某些食物产生的环境影响联系起来。

©粮农组织/Rocco Rorandelli

私营部门能做些什么？

私营部门对粮食系统以及人们获得负担得起的健康饮食产生了巨大影响。作为食品生产商、零售商或其它食品相关企业，你可利用大量机会改善食品和饮料的质量、消费者须知以及产品营销的方式。

- 继续为消费者开发和提供负担得起的营养食物选择，努力提高膳食多样性和质量。限制现有产品中饱和脂肪、反式脂肪、添加糖和盐的含量。
- 逐渐取消高脂肪、高糖和/或高盐食品的广告、促销和打折活动，特别是针对少年儿童的活动。
- 为消费者提供充足的产品和营养信息，信息必须通俗易懂，避免使用主要用于提高产品竞争力的营养物含量声明（比如“高/低脂肪”或“富含”），其可能在产品的总体营养品质方面误导消费者。
- 优先改善食物链环节的营养和食品安全。

©粮农组织/Alessia Pierdomenico

©粮农组织/Marco Longari

聚焦：运用私营部门专有技术改进食品包装

在大多数撒哈拉沙漠以南非洲国家，新鲜食品和加工食品的包装不足降低了本地生产者的竞争力，还加剧了食品供应链上的粮食损失和浪费。意大利私营企业IMA正与10个非洲国家政府、粮农组织以及国际贸易中心合作，帮助改善食品包装和标签。这样做能够提高竞争力、减少粮食损失和浪费。IMA还与其它伙伴合作，包括非洲联盟委员会和东西非区域经济共同体，将其专有技术用于设计和生产包装设备。该公司还是粮农组织“减少粮食损失和浪费全球倡议”的合作伙伴，该倡议也被称为“节约粮食倡议”。

©粮农组织/Petterik Wiggers

农民能做些什么？

农业、渔业和林业从业人员是有营养食物的主要提供者。他们还在自然资源管理方面发挥着重要作用。如果你是一名农民或其它粮食生产者，你就能够影响粮食供给的可持续性和多样性。

- 增加营养食物的种植种类，比如水果、蔬菜、豆科作物和坚果。
- 如有可能，将本地小型渔业生产作为当地社区的收入和富含维生素的经济食物的来源。鱼类提供蛋白质、维生素、矿物质和主食作物中通常不含有的多不饱和ω-3脂肪酸。
- 可持续、高效地管理自然资源，调整气候变化应对办法。利用等量的土地和水资源生产更多粮食。
- 减少从收获到分销过程中的粮食损失和浪费。尽可能利用加工和储存方法保存产品。

©粮农组织/Riccardo De Luca

©粮农组织/Soliman Ahmed

需要思考的一个问题

虽然全世界已知有3万种可食用植物，但仅有200种得到规模化种植，而仅仅8种作物（大麦、大豆、落花生、玉米、土豆、大米、高粱和小麦）便提供了我们日常所需能量的50%以上。想一想这个问题吧（请你们的政策制定者们也想一想）。

我们大家能做些什么？

作为消费者和家庭成员，我们可以自行作出改善家庭营养的决定。

©粮农组织/Justin Jin

- 增加摄入水果、蔬菜、豆类、坚果和全麦食品。
- 限制消费需要过量使用水等自然资源生产的食品。
- 减少消费精制糖、饱和脂肪和/或盐含量高的食品和饮料。
- 考虑我们所食用食物的环境影响。
- 减少或完全不消费工业化方便食品，食用更加多样化的传统食物，以支持本地生物多样性。
- 学习或重温关于本地当季食物的知识，了解它们的营养价值及烹饪和保存方法。

©粮农组织/Benjamin Rasmussen

©粮农组织/Manan Vatsyana

民间社会组织能做些什么？

民间社会和非政府组织是个人和社区之间的重要纽带，代表人们发出自己的声音。

- 开展运动、活动和建立网络，帮助公民更加积极地参与立法和政治进程，主张将健康饮食作为公共议程的优先重点。
- 支持广泛传播健康饮食的重要性，防止发生各种形式的营养不良以及相关疾病。
- 提倡并支持健康计划和健康教育运动。

你**知道**吗？

全球**超过8.2亿人口**正在忍受**饥饿**。

1.49亿
五岁以下**儿童**
存在**发育不良**，
4900万
五岁以下儿童受到**消瘦**影响。

逾**6.7亿成人**
和**1.2亿**
儿童和青少年
(5-19岁)患有**肥胖症**

全球**4千万**
五岁以下**儿童**存在**超重**现象。

不健康饮食
和久坐不动的生活方式，已经成为导致全球非传染性疾病
死亡和残疾的
第一大风险因素。

据估计，全世界每年花费
2万亿美元
用于治疗
因肥胖引起的健康问题。

在同一家庭中甚至在同一个人的不同生命阶段，可能会
同时存在不同的营养不良形式，
而且这有可能会传给下一代。

由于低收入和中等收入国家对加工食品、肉类的消费量增加，
粮食系统造成的环境损害可能会增加
50%-90%。

人类历史上曾种植过约6 000**种作物**，但如今**仅**
8种
作物就**提供了我们日常所需能量的50%以上**。

气候变化会降低作物的品质和数量，导致产量减少。

世界粮食日

联合国粮食及农业组织（粮农组织）每年于10月16日庆祝世界粮食日，以纪念组织于1945年的这一天成立。在这一天，全世界150多个国家将组织庆祝活动，使其成为联合国日历上最著名的节日之一。这些活动促进了全球对于饥饿和其它营养不良人口的认识和行动，以确保每个人都能获得安全和健康膳食 。世界粮食日还是向公众发出强烈号召的一个重要机会，即：我们能够在有生之年消除饥饿和所有形式的营养不良，成为“零饥饿一代”，但是只有所有人共同努力，才能实现这个目标。

“零饥饿”和100%营养。

实现“零饥饿”不仅仅指解决饥饿人口的粮食问题，还需要确保人们获得健康饮食，包括各种各样安全、有营养的食物，同时还要维持人人赖以生存的地球的健康。每年的世界粮食日都呼吁我们所有人跨越各部门采取行动，实现“零饥饿”。

联合国粮食及农业组织

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

www.fao.org/wfd
#世界粮食日#

© 粮农组织，2019年
CA5268ZH/1/07.19

保留部分权利。本作品根据署名-非商业性使用-相同方式共享3.0政府间组织许可公开。