

# 2025年度

# 10大营养热词发布

## 预制菜

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国健康促进与教育协会营养分会副主任委员范志红：

“预制菜”是一个中性词汇，不应被简单贴上“好”或“坏”的标签，而应以科学标准评估其安全程度和营养价值。

预制菜，指在工厂预加工，以预包装形式销售的成品或半成品菜肴，属于工业化生产的“预包装食品”，不包括馒头、速冻主食、净菜、即食肉类加工品及中央厨房制作的菜肴。国家要求餐饮店明示是否使用预制菜，但“现场烹调”不代表营养价值更高。

消费者对预制菜的担心，主要来自“原料质量差”“使用添加剂”“口味不满意”和“营养价值低”这四个方面，其中大部分问题都可以通过科学工艺和严格管理来解决；原料质量可通过基地建设和检测管控；国家卫生健康委等六部门发布的文件明确指出，预制菜产品中不需要、也不许可添加防腐剂，如果使用食品添加剂，必须在配料表中明确标注；口味问题需加大科技投入改善；营养价值取决于原料品质与烹饪方式、冷链与储存技术、配方和调味技术，优质预制菜的营养指标透明度可能更高。

消费者在选择预制菜时，应关注配料表和营养标签，尤其是钠和脂肪的含量。在一餐当中，除了预制菜品之外，还应搭配新鲜蔬果和优质主食，以实现膳食营养平衡。预制菜不是劣质产品的代名词，它可以做到优质、安全、健康。消费者所期待的，是预制菜产品的监管完善、技术进步和品质升级。

## 抗炎饮食

北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏：

慢性炎症作为多种慢病的共同诱因，与心血管疾病、糖尿病、肿瘤及阿尔茨海默病等密切相关。公众关注点已从“美颜抗炎”延伸至“防病抗炎”。

抗炎饮食是通过科学选择食物降低慢性炎症水平的饮食模式，核心特征为大量新鲜植物性食物(如水果、蔬菜、全谷物、豆类)、适量健康脂肪(如深海鱼、坚果、橄榄油等)、高抗氧化物质食材(如绿茶、生姜等)。同时需减少高糖高盐高脂加工食品，限制红肉、加工肉类、反式脂肪等促炎食物。

需特别强调的是，实践抗炎饮食不必盲目追逐网红抗炎食材，关键在于保证三餐均衡。植物性食物为主、少加工食品、优选健康脂肪、避免高温油炸的核心理念，完全契合《中国居民膳食指南(2022)》倡导的饮食结构。抗炎饮食并非严苛的短期计划，而是融合炎症管理的长期健康饮食习惯，尤其适合存在慢性炎症或健康管理需求的人群。

## 抗衰老

青岛大学营养与健康研究院院长、中国营养学会常务理事马爱国：

抗衰老即延缓衰老，核心是抑制和延缓机体衰老过程，维持良好体力与智力，提高生活质量，促进健康长寿。随着人口老龄化加速、慢性病发病年龄前移，社会关注重点正从单纯延长寿命转向如何延长健康寿命。在此背景下，抗衰老逐渐从中老年阶段的被动应对，发展为覆盖青年、中年乃至全生命周期的主动健康管理议题。

从营养学角度看，抗衰老并不等同于延缓外表变化，也不是依赖某一种营养素或单一产品的“速效方案”。它更强调通过科学合理的营养干预，延缓身体功能衰退，维护机体稳态，降低衰老相关慢性疾病风险，提升生命后半程的健康质量和生活尊严。

近年来，营养抗衰老研究不断深化。多项研究显示，高质量膳食结构与功能减退风险降低、代谢和认知健康改善密切相关。同时，产学研协同推动抗衰老成果转化，功能食品和营养干预方案更加注重人群、分阶段设计。抗衰老的核心价值在于将科学证据转化为可持续的人群营养策略，为健康老龄化和“健康中国2030”目标提供坚实支撑。

## 智慧食堂

北京大学公共卫生学院教授、中国健康促进与教育协会营养分会副主任委员朱文丽：

智慧食堂是基于物联网、大数据、

预制菜、肠道健康、抗炎饮食……近日，在第三届国民营养素养大会上，2025年度10大营养热词正式发布。

热词的产生由中国健康促进与教育协会营养分会牵头，通过系统梳理2025年度媒体报道与网络上的营养健康相关内容，组织多领域专家讨论并投票，最终选出2025年度十大营养热词，它们集中反映了公众对营养健康的关注热点与趋势变化。热词发布后，专家对热词进行了解读。



人工智能、区块链等信息技术，面向校园、企业、社区等多元场景与不同人群打造的现代化餐饮数字化服务体系，集食品安全溯源、智能点餐、精准配餐、健康管理、高效运营决策于一体。

相较于传统食堂，其核心优势是将信息技术与食品安全风险管控、营养健康管理、餐饮运营服务深度融合，契合食品安全与营养健康需求，符合行业数字化转型、绿色低碳发展方向。

智慧食堂主要包括全场景智能服务与消费体系(线上预约、智能取餐、个性化定制等)、精准化营养健康管理(个性化配餐、特殊群体营养干预等)、食品安全全链条溯源管控(全环节实时监控，实现来源可查、过程可追)、数据驱动的运营管理(精准采购、降低浪费与成本、优化决策等)。

## 肠道健康

军事科学院军事医学研究院微生物流行病学研究所研究员、中国营养学会益生菌益生元与健康分会主任委员杨瑞霞：

最新研究表明，人体是由躯体、精神世界与微生物组构成的“超级生物”，三者与外界环境的动态平衡，是健康的底层逻辑。而肠道微生态，恰是这个平衡体系中至关重要的“桥梁”；它不仅承载着人体70%的免疫细胞，更通过“微生物-肠-器官轴”与全身器官沟通，牵一发而动全身。

需注意的是，肠道微生态的平衡极易被打破——高糖高脂饮食、压力、抗生素滥用等，都会让有害菌占上风，引发慢性低度炎症。这种“无声的炎症”与自闭症、老年痴呆、肿瘤、心血管疾病、肥胖等疾病密切相关，甚至调控着我们一生的免疫、情绪与代谢。

饮食是塑造肠道微生态的关键。素食者肠道中纤维降解菌更丰富，肉食者则以蛋白酶分解菌为主，而杂食者的菌群多样性最高——这正是健康的基础。科学护肠的饮食法则很简单：多给“燃料”，每天25—30克膳食纤维(如燕麦、豆类、西蓝花等)，双歧杆菌等有益菌；补充“特种兵”，多酚(蓝莓、绿茶等)是菌群的“抗氧化剂”，坚果和橄榄油等中的不饱和脂肪酸能修复肠黏膜；避开“破坏王”，少吃加工食品(添加剂扰乱菌群)、红肉(促炎物质增加)、过量的糖或甜味剂(有害菌的“口粮”)。

## 睡眠健康

北京大学基础医学院研究员、北京大学代谢与功能形态学研究中心实验室主任郑瑞霞：

人一生约1/3时间在睡眠中度过，睡眠质量对健康至关重要。研究发现，睡眠质量不佳的人体内炎症水平升高，大脑生物学年龄较实际年龄更老。调研显示，我国超3亿人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%，呈现普遍性、年轻化特征；“睡得晚”与

“睡得差”并存，已成为重要的公共健康问题。

深睡眠可清除脑代谢废物、强化记忆、促进免疫细胞增殖、调节内分泌，长期睡眠障碍是心脑血管疾病等的危险因素。部分食物成分有助于睡眠，例如，富含色氨酸的食物(如牛奶、小米、香蕉、坚果等)有助于合成褪黑素；含镁食物(如菠菜、南瓜子)有助于放松神经肌肉；B族维生素(常见于全谷物、鱼类、豆类)则参与神经递质代谢。同时，咖啡因、高糖高脂食物和酒精会干扰睡眠结构，应尽量避免。褪黑素、GABA等助眠产品需在专业人士指导下使用，助眠处方药必须严格遵医嘱使用。

践行健康生活方式是保证高质量睡眠的关键，包括规律作息、合理光照、适度运动与压力管理、优化睡眠环境等。将睡眠健康纳入日常生活管理，是提升全民健康水平的重要一环。

## 微塑料

国家食品安全风险评估中心研究员李宇：

微塑料，通常指尺寸小于5毫米的塑料颗粒，分为初级微塑料(生产时尺寸即小于5毫米)和次级微塑料(由较大塑料废弃物降解产生，是环境中微塑料的主要形式)。微塑料广泛存在于空气、水、土壤及多种食物中，人可通过呼吸、进食、饮水等途径接触。但目前全球还没有统一、可靠的微塑料检测方法，微塑料对健康影响的权威研究也很有限，现有的相关研究数据不足以评估微塑料的健康风险。

尽管微塑料的直接健康风险还不明确，但它在环境中的污染已经存在。本着“预防为先”的原则，许多国家和地区已经开始行动，如从源头控制和减少塑料的使用，研发和推广替代产品，加强回收减少塑料流入环境。我国也出台了《关于进一步加强塑料污染治理的意见》等相关文件，系统性推进相关工作。对个人来说，要做好垃圾分类、减少一次性塑料制品使用、支持环保替代品。同时，科学家需进一步研发精准检测方法，深入研究其健康影响以明确风险。

## 健康老龄化

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、中国健康促进与教育协会营养分会副主任委员刘爱玲：

健康老龄化是协同推进健康中国战略与积极应对人口老龄化国家战略的必然要求，核心在于通过全生命周期管理，延长健康预期寿命、缩短带病生存时间，涵盖生理、心理和社会适应等多维健康。当前实践更强调“主动防控”和“全阶段衔接”，将干预前移至45—64岁的备老期，通过科学营养储备降低未来失能风险，并在老年期实施精准健康管理，与《“十四五”健康老龄化规划》目标高度契合。

科学营养是健康老龄化的生理基石。研究显示，合理补充优质蛋白和维生素D有助于预防肌少症；膳食纤维与益生菌可改善肠道健康、提升免疫力；低钠高钾、控糖饮食可降低慢病并发症风险。这些措施与《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》提出的“食养干预”方向一致。

目前，全国已建成8万余个老年助餐点，推动社区营养服务下沉；适老食品和智慧营养技术加速发展。“健康老龄化”正从理念走向实践，成为提升老年生命质量的重要保障。

## 体重管理

《营养学报》主编、原军事医学科学院四所研究员郭长江：

2025年，公众对科学减重、维持健康体重的关注进一步升温。在2025年全国两会记者会上，国家卫生健康委主任雷海潮表示，要通过“体重管理年”三年行动，普及健康生活方式。2025年4月，健康体重管理行动被正式纳入健康中国行动。

科学的体重管理并非单纯减脂、减重或增重，而是长期维持健康的体重和体成分状态，关键点包括：维持正常的BMI、腰围、腰臀比与体脂率；平衡膳食，控制高能量食物，增加蔬果和全谷物摄入；每周至少150分钟中等强度有氧运动，减少久坐；每日保证7—9小时睡眠；保持良好饮食习惯。对于干预效果不佳者，可考虑在专业人员指导下，进一步开展临床药物、手术等治疗。

## 免疫力

解放军总医院第一医学中心营养科主任、中国健康管理协会临床营养与健康分会会长刘英华：

免疫力是机体识别和清除外来病原体、异常细胞及维持内环境稳定的能力。2025年，公众对免疫力的理解从关注“是否易感冒”转变为重视免疫系统的长期稳态与整体调养。现代免疫学认为，真正的免疫力是在“过弱”与“过强”之间维持“免疫稳态”，营养调整是重要措施。饮食平衡是免疫稳态的关键；优质蛋白为抗体合成提供原料，维生素和矿物质守护黏膜屏障、维护免疫力；复合多糖(如香菇多糖、茯苓多糖等)可调节免疫相关物质分泌、促进免疫细胞增殖，易被机体吸收；ω-3多不饱和脂肪酸可调节免疫细胞功能、维持免疫平衡。

2025年，免疫稳态调整整体性、时序性与生活化，除饮食有节(每周摄入30种不同食材，避免超加工食品)外，23:30前入睡、每周三次适宜运动、做好压力管理也至关重要。免疫稳态无法靠单一“神奇食物”实现，需通过多样化饮食、优质蛋白搭配、科学补剂补充等日常习惯累积，倡导饮食有节、起居有常、运动有度、情志有衡的整体生活方式。

王美华

## 资讯

### 贵州省出台相关措施——

## 四个方面完善生育支持政策体系

本报讯 近日，贵州省政府办公厅印发《贵州省加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》，从加大生育服务支持力度，加强育幼服务体系建设，强化教育、住房、就业等支持措施，营造生育友好社会氛围四个方面十余条具体举措，进一步完善生育支持政策体系，推动人口高质量发展。

加大生育服务支持力度方面。全面落实参加职工基本医疗保险女职工(包括参保灵活就业人员、农民工、新就业形态人员)生育保险待遇保障，推进实现生育津贴直接发放至个人；完善生育休假制度，3周岁以下婴幼儿父母每年各享10天育儿假，可连续或拆分休假；稳妥实施国家育儿补贴制度，落实3岁以下婴幼儿照护个税专项附加扣除；支持金融机构提供婚育消费贷款，多渠道降低生育成本；优化生殖健康服务，进一步完善出生缺陷防治网络。加强人类辅助生殖技术规范应用和服务监管，落实定点医疗机构辅助生殖医保报销政策。

加强育幼服务体系方面。积极引入国家级优质儿科资源，深入实施儿科类国家区域医疗中心建设项目，构建以省、市、县级儿童医院、妇幼保健机构、综合医院儿科、中医医院儿科为主体的高质量儿童医疗服务网络；符合条件的儿童用药按程序纳入医保报销范围，在职称评定、绩效分配中对产科、儿科医护人员予以政策倾斜；增加普惠托育服务供给，通过场地支持、租金减免、公建民营等方式发展嵌入式托育点，多渠道增加普惠托位；完善托

育服务支持政策，深入开展“医育结合”，推动基层医疗卫生机构与托育机构开展订单签约服务。落实水电气居民价、税费优惠、房租减免等政策，促进托育服务消费；提升托育服务质量，依法逐步实行从业人员资格准入，提升托育服务质量；提高家庭婴幼儿照护能力，建立完善婴幼儿照护专家库、资源库，支持高职院校、行业协会、优质托育机构等开发公益课程，普及科学育儿知识与技能。教育、住房、就业支持政策精准对接家庭需求方面。以县为单位推行多子女义务教育“长幼随学”政策，全面落实课后服务，有效解决家长“接送难”问题。完善学生资助体系，按照国家有关要求逐步推行免费学前教育，让教育负担更轻；加大住房保障力度，将符合条件的住房困难多子女家庭纳入公租房、保障性租赁住房等保障范围，优化公租房租赁补贴和调换规则，加强住房租赁市场监管，为家庭提供价格适宜、户型多样的租赁住房选择；加大劳动保障执法力度，督促落实女职工劳动保护规定，畅通维权渠道。针对生育后再就业女性，强化技能培训、职业指导和创业扶持，鼓励用人单位配建母婴设施，提供儿童托管服务。

营造生育友好社会氛围方面。构建新型婚育文化，破除高额彩礼、大操大办等陈规陋习，倡导青年婚嫁交友公益平台；共同营造生育友好的社会环境，讲好美好家庭、和谐家庭、幸福生活故事。

(曹浩洋 杨承涛 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

### 贵州省“十四五”期间——

## 500余万人次接受“两癌”筛查

本报讯 记者从贵州省卫生健康委获悉，2021年以来，贵州省已实现88个县(市、区)“两癌”检查全覆盖，累计为适龄妇女提供“两癌”筛查服务500余万人次。

据悉，“十四五”时期，贵州不断加强宫颈癌和乳腺癌防治工作，深入贯彻落实国家“两癌”筛查公共卫生项目，持续在全省9个州市对35岁至64周岁妇女，特别是农村或低收入妇女，开展宫颈癌筛查和乳腺癌筛查服务。各地各单位结合实际制定筛查计

划，各级妇幼保健机构对辖区“两癌”筛查工作进行业务管理和技术指导，并协调辖区内综合医院、中医院明确筛查对象、筛查项目和筛查周期，有计划、有组织地安排目标人群定期接受“两癌”筛查，确保筛查工作有序开展。

统计显示，2021年至2024年，“两癌”筛查项目检出宫颈癌、乳腺癌及癌前病变10955例，总治疗率达90%以上。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

## 解惑

### 不吃药能治胃食管反流吗

胃食管反流就是“胃里的食物不听话，总往食管跑”，想要稳住它，得从生活方方面面把关。

#### 把吃饭习惯调对

##### 胃不胀反流才少

三餐别“瞎吃”，定时定量，早上7点、中午12点、晚上6点半固定进食，别饿到饥肠辘辘，也别一顿吃撑(晚饭吃七分饱即可)，不然胃里拥挤，食物容易“溢”出来。若一顿吃多易反酸，就把一天的饭分成3至4餐，上午10点加个苹果，下午3点来杯酸奶，减轻胃的负担，避免它“闹脾气”。

餐后千万别躺平，这是最关键的一点。吃完后半小时内，务必坐着或慢走，别马上躺下玩手机、睡觉。此时胃里食物未消化，一躺就容易顺着食管往上窜，烧心感立马袭来。

#### 饮食“挑着吃”

##### 避开“雷区”胃更舒服

油腻辛辣要少吃，炸鸡、肥肉、火锅、辣椒等食物会减慢胃消化、刺激胃酸分泌，给反流“火上浇油”，尽量选择蒸、煮、炖的清淡饮食。多吃促消化的食物，燕麦、糙米、芹菜、菠菜、苹果、香蕉等富含膳食纤维的食物，能帮助肠胃蠕动，食物消化快了，反流机会自然减少。刺激性饮料别贪嘴，咖啡、浓茶、可乐、雪碧等饮料及酒精，会刺激食管和胃黏膜，让食管“防护门”(食管下括约肌)变松，胃酸更

易反流。尽量换成温水，每天喝够1500至2000毫升。

戒烟戒酒很关键，吸烟不仅伤肺还破坏食管“保护屏障”，酒精直接刺激胃黏膜，导致胃收缩紊乱，胃酸或就，抓在不行也要减量。

#### 生活细节抓到位

##### 从根上减少反流

体重超标时，肚子上的肉会“压着”胃，导致胃内压力升高，食物易反流。平时多做快走、慢跑、瑜伽等温和运动，慢慢把体重降到健康范围，减轻胃的“压力”。睡前2小时别吃东西，让胃在睡前排空，减少反流可能；睡觉尽量左侧卧，这个姿势能让胃的“出口”朝上，食物不易倒流，还可以垫高床头，将上半身抬高，进一步阻挡反流。

尽量别熬夜，熬夜会打乱肠胃消化节奏，让胃功能变弱，易出现反酸、胀气。尽量晚上11点前睡觉，保证7至8小时睡眠时间，胃才能好好工作。

#### 吃药治病遵医嘱

##### 这些情况别自己扛

若长期服用降压药、安眠药，可能影响食管“防护门”，导致反流加重，建议遵医嘱调整剂量或换药，别自行停药、换药。若同时有胃炎，还查出幽门螺旋杆菌，建议杀菌治疗。这种细菌会破坏胃黏膜，加重反流，杀菌成功后，反流也会跟着好转。

杜志娜