

全谷物食品，你吃对了吗？

部分产品打着“全麦”“杂粮”旗号，但实际全谷物含量不达标

你经常吃燕麦、荞麦、藜麦吗？又是否了解哪些食物是全谷物食品？

所谓全谷物食品，是以全谷物为主要原料制成、全谷物含量达到一定比例的食品。2024年底，七部门印发《国家全谷物行动计划（2024—2035年）》，旨在增加全谷物供给与消费，助力节粮减损，促进营养均衡，提升粮食安全保障和人民健康水平。

如何让更多全谷物食品走上餐桌？近期以来，“新华视点”记者进行了调查。



消费端： 全谷物消费 有较大提升空间

“全谷物是天然的‘营养素包’”“全谷物中的B族维生素、矿物元素等微量营养成分比精制谷物多40%至90%，富含膳食纤维”……王女士最近了解到这些知识后，想将家中主食换成全谷物，但事情比预想的要麻烦一些。

“煮的时间很长，不如平时煮米饭、面条来得快。糙米煮粥大概要一两个小时，或提前浸泡半小时以上，而普通大米只需要半小时。”王女士说。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌介绍，精制谷物比全谷物口感更好、更易保存。长期以来，我国居民已形成“精米白面”的精制谷物消费习惯，短时间难以改变。

“糙米、胚芽米营养价值高，但销量不太好，因为口感不佳、饱腹感强，如果不提前浸泡很难煮熟，很多消费者倾向于把它当成减肥产品。”一家大型连锁超市的售货员说，“如果消费者注重口感，我就会推荐好烹饪、更柔软的燕麦。”

增加全谷物供给与消费，既能促进营养均衡，也可助力节粮减损。然而，数据显示，当前我国全谷物消费占谷物消费的比例不足1%，有较大提升空间。

《中国消费者全谷物认知状况报告（2021）》显示，消费者对全谷物的认知水平整体不高，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。

一些消费者说：“对全谷物产品的认知不多，常见的只知道糙米和全麦面包。”记者注意到，不少售卖全谷物产品的商超、电商平台也没有明显的宣传提示。

也有消费者表示，市场上部分产品打着“全麦”“杂粮”旗号，但实际全谷物含量不达标，难以通过外观、标签准确判断。

供给端： 创新推出更多 高品质全谷物食品

在电商平台，以免泡快煮扁粮、煮粥杂粮、即食麦片、全麦产品等为主的全谷物产品琳琅满目，销量靠前的几家全谷物产品月销超过1万单。记者在多地数家大型连锁超市也看到，全谷物产品种类相对丰富。

国内一家烘焙企业相关负责人介绍，近年来，以全麦、燕麦、黑麦面包等为代表的全谷物产品在烘焙领域逐渐流行，消费整体呈增长势头，但相对而言，局面还未打开。

贵州一家大型连锁超市相关负责人介绍，以该超市在全省近50个经营门店数据来看，2024年全年销售全谷物类产品约38000公斤，仅占全粮食品类的0.12%。

为进一步推动全谷物食品供给和消费实现动态平衡，形成供需适配的全谷物产业发展格局，多地企业通过推动全谷物关键共性技术创新，创制更符合大众消费特点和习惯的全谷物食品。

由山东省农业科学院粮食储藏与减损团队主导研发的高品质全麦粉及全麦面粉制备技术，现已推广应用。烟台、青岛等地企业利用这一技术，实现了速冻全麦面饼、全麦挂面、全麦粉、全麦吐司等系列产品的规模化生产，市场反响良好。其中，全麦挂面于9月下旬投产，第一批约5吨货品销售一空。

山东省农业科学院粮食储藏与减损团队负责人龚魁杰说，主打健康理念的全谷物、全麦等产品更多进入市场，是发展适度加工的生动案例。

“以小麦为例，借助技术手段使其副产物得到食物化利用，可达到和普通小麦粉的品质、口感、细腻度一致的水平，且膳食纤维、微量元素含量高，有益于人体健康。”龚魁杰说，新技术有很大应用空间，有望让小麦食物化利用率提升到90%左右。

“我们公司种植了千余亩红米。红米富含膳食纤维和氨基酸等微量元素，有利于健脾消食、防止贫血。”安徽省太湖县泉之道农业有限公司董事长赵金根说，红米产量低、种植成本高，如果直接作为主食，口感一般；为适应年轻消费者需求，公司自建了烘焙工厂，研发了红米酥饼等20余款产品。

倡导全谷物 膳食健康消费

因地制宜发展全谷物产业，有利于促进居民营养健康消费，在更高层次、更高水平上保障国家粮食安全。

“《国家全谷物行动计划（2024—2035年）》的核心目标是加快我国全谷物食品产业的发展，力争用10余年时间，大力提升我国居民的全谷物消费占比。”谭斌说。

中国农业大学全球食物经济与政策研究院专家王晶晶建议，加大对全谷物在生产、储藏、运输、加工、消费全链条中的环境效应、营养健康效应及粮食安全效应的分析；加快全谷物术语、分类、标示及检验检测等国家标准、行业标准制修订；加强全谷物原料、全谷物主食品及全谷物方便食品等标准的制修订。

业内人士建议，可在稻谷、小麦等原料富集区布局产业园区，整合“种植—加工—物流”资源，建设标准化原料供应基地。吸引龙头企业入驻，培育链主企业带动中小企业协同发展。

如在山东德州、滨州、泰安等粮食加工大市，一些重点龙头企业通过提升改造生产设备和工艺，延长研磨取粉道数，大幅提升小麦出粉率，并推出“粗磨”“全麦”系列产品，让营养健康与节粮减损实现双赢。

“推动全谷物产业发展是系统工程。”谭斌建议，在生产更多符合消费者需求的全谷物新产品的同时，可通过开展全谷物宣传引导行动，加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动，加快形成并发布全谷物营养健康科学共识，倡导全谷物膳食健康消费。

据新华社

中消协：要科学选购 长绒棉絮用纤维制品

针对以次充好、虚假标注长绒棉含量、过度炒作概念等市场乱象，中国消费者协会联合中国纤维质量监测中心11月12日发布长绒棉絮用纤维制品选购及使用消费提示，消费者在选购时要聚焦关键参数、关注材质工艺，警惕过度漂白。

如何鉴别真正的长绒棉？长绒棉纤维长度为33毫米以上，消费者选购时可抽取少量填充物，用手扯法简单判断纤维长度。将棉被轻轻揉搓，优质长绒棉被揉搓后能迅速恢复原状且无明显褶皱。劣质棉花或掺杂其他纤维的棉被，揉搓后恢复较慢且褶皱明显。

如何鉴别过度漂白？长绒棉多为乳白或淡黄，色泽柔和。若棉被填充物颜色过于洁白，可能经过了漂白处理，对身体健康构成潜在威胁。消费者可将棉被的一角放在白色纸巾上轻轻摩擦，若纸巾上有明显的白色粉末残留，且棉被颜色过于白亮，很可能经过漂白处理。

优质的絮用纤维制品，采用精细的梳理和铺网工艺，使得棉花分布均匀，不易结团。消费者选购时可以借用手电筒从侧面照射棉被，若光影分布均匀，说明工艺较好。同时，查看缝线的针距，一般来说，针距均匀且较小的棉被，缝线更牢固，更能有效固定棉花。 据新华社

国家网信办： 整治汽车行业网络乱象

记者11月12日从国家网信办获悉，近期，国家网信办会同工业和信息化部等部门深入开展汽车行业网络乱象专项整治行动，从严整治散布虚假信息、恶意抹黑诋毁汽车企业、汽车产品等违法违规行为，并通报部分典型案例。

部分典型案例包括：“大眼哥说车”等账号发布贬损性信息，侵害企业商誉和产品信誉；“高见观潮”等账号散布虚假信息，恶意诋毁攻击企业；“我是大彬同学”等账号恶意集纳企业负面信息，诋毁攻击企业产品；“易车榜”等账号巧立名目发布汽车销量榜单，干扰企业正常生产经营；“王武松”等“转世”账号继续发布不实信息，抹黑诋毁汽车企业。 据新华社

我国专精特新“小巨人” 企业超1.76万家

我国已累计培育国家级专精特新“小巨人”企业超1.76万家，“小巨人”企业以占全国规模以上工业中小企业3.5%的数量，贡献了9.6%的营业收入和13.7%的利润。这是记者从11月12日在重庆开幕的2025专精特新中小企业发展大会上获悉的。

工业和信息化部部长李乐成表示，我国中小企业高质量发展不断取得新成效，规模实力不断壮大，发展质效稳步提升，专精特新发展迈出坚实步伐。累计培育科技和创新型中小企业超60万家，专精特新中小企业超14万家。 据新华社