

由全谷物引领的健康变革重塑国民餐桌 人们重新爱上吃小米了?

当谷物棒成为都市白领的便捷早餐,当有机米粉成为万千家庭的育儿选择,当金黄的谷粒为遥远的非洲餐桌增添营养……随着《国家全谷物行动计划(2024—2035)》的深入实施,一场由全谷物引领的健康变革正在重塑国民餐桌。曾位列“五谷之首”的谷子(脱壳后即小米),正以科技创新的力量突破传统定位,从历史深处走来,成为连接传统与现代、中国与世界的重要健康载体。



小米粥 CFP

从主粮到杂粮： 一场跨越万年的“逆袭”

“谷子是中国最早的驯化作物之一，甲骨文里就有它的名字。”河北省张家口市农业科学院首席专家、“杂交谷子之父”赵治海介绍，谷子起源于中国，早在一万年前的新石器时代，谷子就是黄河流域先民的主要粮食来源。

然而从20世纪80年代开始，谷子逐渐从主粮变成杂粮。据统计，1978年我国谷子种植面积近1.3亿亩，而到2022年已萎缩至不足1000万亩。张家口市农科院谷子研究所所长范光宇说，单产水平低、机械化程度不足、加工产业链短、消费场景单一等问题日益凸显，导致谷子产业逐渐衰落。

“小麦搞绿色革命，玉米用杂交种大幅度增产时，谷子还在用老祖宗的办法吃饭。”赵治海回忆，当玉米亩产从200公斤升至400公斤时，谷子仍在150公斤左右徘徊。更严峻的是，谷子种植有3个不利因素：人工间苗劳动强度高、不能机械化种植、不抗病种植风险大。

破局发生在农业科研工作者的试验田里。自1969年起，张家口市农科院以崔文生、赵治海为代表的两代科研人历经40余载接力攻关，培育出“张杂谷”系列杂交谷子——根系发达、抗旱性强、适应性广。如今，该系列已有26个品种，最高亩产跃升至800公斤左右，彻底甩掉谷子低产“帽子”。

“谷子已由低产作物变成高产作物，现正处于产量和品质双提升阶段。”河北省谷子创新团队首席专家王慧军说，谷子已完全成为一个市场化的作物，大家对其品质要求越来越高。

“数据显示，全谷物食品可以降低心脏疾病、2型糖尿病、肥胖等慢性疾病的风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生说，平衡膳食要食物多样、谷类为主、粗细搭配，每天摄入全

谷物和杂豆类50克至150克。

随着健康消费不断升级，凭借营养丰富等特性，谷子正在重新赢得市场青睐：在医院，它是患者恢复胃肠功能的黄金流食；在月子中心，它是产妇必不可少的元气补给；在健身场所，它是健身爱好者训练辅助的营养来源……

“焕新”现代餐桌： 一粒谷子的“72变”

对于北京“90后”白领田文来说，每天冲泡一碗小米米糊已成为习惯：“里面含有丰富的氨基酸和膳食纤维，以前只在长辈粥锅里见到的小米，现在成了我的营养优选。”

这种变化背后，是谷子产品形态的全面革新——从传统的粥、饭，到现代的代餐粉、谷物棒、米浆饮料，谷子正以全新姿态回归现代餐桌。

在张家口市宣化区国家现代农业产业园的研学基地，冻干小米粥、益生菌小米饮、即食小米饭团等数十种新品琳琅满目。张家口药膳研究会试验的小米与其他谷物混合打浆大获成功。“年轻人对胚芽米浆没有抵触，都愿意喝。”河北省营养师服务协会会长雷敏介绍，以小米干饭替代部分精米白面，更有利于餐后血糖平稳。

中国工程院院士刘旭说：“中国人要吃中国粮，中国的畜禽要吃中国的饲草和饲料。”在宣化区国家现代农业产业园，“谷子种植—谷草养殖—优质肉蛋奶—有机肥料—有机种植”的绿色循环产业链日益成熟。据介绍，用谷子和谷草喂养，畜禽更健康，肉蛋奶品质明显提升，贴有“谷草牛、谷草羊”标签的肉类产品供不应求。“这种循环经济模式不仅提高了农业综合效益，更为农业可持续发展提供了新思路。”赵治海说。

宣化区国家现代农业产业园地处北纬40°黄金谷带，是全国首个以“张杂谷”为主题的国家级现代农业产业园。园区事务中心

主任李建华表示，要依托宣化作为谷子种业重要发源地和集聚区优势，进一步抢抓国家种业振兴战略机遇，从土地流转、科技研发、人才引进等多维度整合资源要素，为“张杂谷”产业发展铺设坚实制度跑道。

良种滋养世界： 中国谷子的全球担当

一粒优质谷种足以跨越山海造福世界。在布基纳法索，农民伊利沙种植“张杂谷”后，1.2公顷土地年增收谷子2.58吨，增收300多万西非法郎。“伊利沙用这笔收入翻新了房屋，添置了摩托车。”从事“张杂谷”非洲推广的河北巡天农业科技有限公司谷子事业部总经理杨建勇说，国内市场占有率近60%的“张杂谷”凭借其抗旱高产特性，在10多个非洲国家落地生根。

杨建勇介绍，近些年在乌干达试种的6000多公斤“张杂谷”已见实效，比当地传统手指谷增产近88%，成熟期提前1个多月，非常适合当地一年多季的种植模式。“去年，乌干达主动追加4000多公斤种子的需求。”

十余年来，“张杂谷”在国内累计推广4000余万亩，增产粮食逾20亿公斤；在非洲推广1.3万亩，增产约130万公斤。联合国粮农组织原总干事雅克·迪乌夫曾专程到张家口考察，将“张杂谷”列为“南南合作”核心项目在全球推广。2023年，“张杂谷”援非减贫项目获评全球减贫最佳案例。这些成就背后是中国农业科技工作者长久的坚守与创新，也是中国为全球粮食安全作出的重要贡献。

从满足温饱到引领健康风尚，从深耕本土到惠及全球，小谷子正在撬动“大健康”。“谷子”的故事揭示了传统农业的生存之道。”赵治海说，既要守住我国古老种质资源这个“芯片”，更要让老作物学会新活法。

半月谈记者李凤双 秦婧



定期奉献“名医
访谈、医疗活动、健康
科普”等精彩视频

专家组团进社区 暖心义诊护健康

近日，南通市第一人民医院肝胆胰外科、甲乳外科、泌尿外科的专家团队走进崇川区狼山镇街道社区卫生服务中心，以暖心义诊结合健康科普的形式，将专业医疗服务送到居民“家门口”，用实际行动守护基层群众健康。



扫码
看视
频

医周健闻

南通中医力量 为“苏超”护航

晚报讯 近日，“苏超”赛事激战正酣，南通市中医院组建多学科医疗保障团队，走进“苏超”南通队，以推拿、针灸、中药制剂等特色鲜明的中医疗法，为运动员健康与竞技状态注入“中医力量”。

多学科医疗保障团队集结了骨伤科、疼痛科、针灸科、推拿科、中医传统疗法中心五大科室的高年资骨干医师。他们不仅带来了便携式肌骨超声等现代医疗设备，更携带了双柏膏、温经膏、接骨膏、伤科油等一系列中医特色制剂。

现场服务中，中医特色疗法尽显优势，团队为多名队员及工作人员解决身体不适。南通队副领队李太镇对中医特色保障赞不绝口：“这些中医方法太实用了，不仅为竞技状态提供了有力健康支撑，更让大家感受到传统医学的魅力和家乡医疗单位的温暖。” 通讯员仲轩 记者朱颖亮

卫生健康系统 外语竞赛落幕

晚报讯 8月27日，南通市2025年卫生健康系统外语竞赛英语决赛在南通市卫生健康委员会举行。此前，经初赛比拼，共有20名英语选手、2名日语选手及1名韩语选手脱颖而出，成功晋级决赛。

本次决赛分为英语与小语种两场。20名英语选手围绕“AI赋能医学发展”等前沿主题，通过主题演讲展现对医学领域国际趋势的思考，而日语、韩语选手展现了小语种在医学国际交流中的应用潜力。两场决赛最终评选出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名。 记者朱颖亮