

Discussion on the Necessity of Inserting Tea into the Food Guide Pogoda

Caiyun Hou

Beijing Advanced Innovation Center for Food Nutrition and Human Health, College of Food Science and Nutritional Engineering, China Agricultural University, Beijing
Email: food319@139.com

Received: May 10th, 2017; accepted: May 21th, 2017; published: May 27th, 2017

Abstract

The reasonability of the Food Based Dietary Guidelines (2016) published by Chinese Nutrition Society is discussed. Deficiencies e.g. water is not listed in the kernel guides and tea cannot be seen in the dietary pagoda are pointed out. With reference to different national or district pagodas, suggestions e.g. inserting tea into the Food Guide Pagoda are presented.

Keywords

Tea, Food, Pogoda, Diet Culture

茶入食塔的必要性探析

侯彩云

中国农业大学食品科学与营养工程学院, 食品营养与人类健康高精尖创新中心, 北京
Email: food319@139.com

收稿日期: 2017年5月10日; 录用日期: 2017年5月21日; 发布日期: 2017年5月27日

摘要

对《中国居民膳食指南(2016)》的科学性和合理性进行了分析, 指出了其中所存在的核心推荐隐水恐乃空心、茶不入塔似感文而不化等问题, 结合其他国家和地区的膳食指南, 提出了将茶水置入中国居民膳食平衡宝塔之内的建议。

关键词

茶, 膳食, 宝塔, 饮食文化

Copyright © 2017 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2016年5月13日,国家卫生计生委发布了《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《指南》)。这是我国自1989年首次发布《中国居民膳食指南》以来,继1997年和2007年对指南进行两次修订之后,对其进行的第三次修订[1][2]。《指南》依据营养科学原则和最新科学进展,针对2岁以上的健康人群,提出了6条核心推荐[3]。与此同时,还推出了中国居民膳食宝塔(2016)(以下简称“食塔”)、中国居民平衡膳食餐盘(2016)和儿童平衡膳食算盘等可视化图形,对于指导大众在日常生活中进行具体实践,帮助百姓做出有益健康的饮食选择和行为改变无疑具有积极的意义,值得庆贺。

关于2016版《指南》的亮点和特色,中国营养学会(以下简称学会)将其归纳为:以平衡膳食模式和解决公共营养问题为主导,提高了可操作性和实用性,弘扬新饮食文化,扩大了覆盖人群,兼顾科学性和科普性[4],理应称道。不过,新版《指南》无论在文字描述里,还是在图形制作中,都有意无意地淡化或剔除了水和茶的做法,一则不够科学,二则无益健康,三则未能充分体现学会所宣称的“弘扬新饮食文化”的特点,不利于中华优秀传统文化的传承。尤其是在党和国家领导人无论是在国内场合,还是在国际舞台,均不失时机地为以茶文化为代表的中华饮食文化摇旗助威的今天[5][6][7],颇显不合时宜,也与当前倡导坚定文化自信的理念不尽相符。

2. 核心推荐隐水恐乃空心

《指南》提出的6条48字核心推荐,即:“食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚”当中,与食物直接相关的,包括“谷类”、“蔬果”、“奶类”、“大豆”、“鱼”、“禽”、“蛋”、“肉”、“盐”、“油”、“糖”、“酒”等16个汉字。通过两“多”、两“少”、一“控”、一“限”、一“瘦”、一“适量”、一“平衡”的修饰,可以说在相当程度上体现了食物多样的新“食尚”。

与“食塔”(图1)对照,这些食物分别对应于塔中的谷薯类、水果类、蔬菜类、蛋类、水产品、禽畜肉、大豆及坚果类、奶及奶制品、油和盐,乍看既包含了碳水化合物、脂肪和蛋白质等宏量营养素,也包括了维生素和矿物质等微量营养素,似乎堪称全面;但细观不难发现,位于“食塔”基底附近的水,却未能在上述6条核心推荐中找到其对应的所在。仔细研读核心推荐属下的相关提示,方可在第5条:“少盐少油,控糖限酒”的条目之下,夹在对高盐、油炸食品、反式脂肪酸、含糖饮料以及酒的描述当中,觅得“水”的踪影,令人颇感费解:

其一,正如中国营养学会在为宣传《指南》而推出的科普材料中所言:“水是膳食的重要组成部分,是一切生命必需的物质,在生命活动中发挥重要功能”,其作用既不低于位于“食塔”顶端的盐和油,也不亚于处于塔身和塔基的谷薯类、水果类、蔬菜类、蛋类、水产品、禽畜肉、大豆及坚果类、奶及奶制品,核心推荐中偏偏将其隐匿,恐有“空心”之虞。

其二,与2007版的《指南》[8]对照(表1),2016版《指南》的核心推荐,字数虽有大幅度减少(从109字减为48字),但作为食材被删减掉的,除了“零食”和“饮料”,只有“水”和“薯类”。而从营养学的角度,与零食、饮料和薯类相比,作为与蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质并列的六大营养素之一[9],水的重要性可谓不言而喻。

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



Figure 1. Food guide pagoda for Chinese residents by Chinese Nutrition Society (2016)

图 1. 中国营养学会发布的中国居民膳食宝塔(2016)

Table 1. Comparison of the kernel guides between the FBDGs 2016 with 2007 and 1997

表 1. 《中国居民膳食指南(2016)》核心指南与 2007 版和 1997 版的对照

序号	2016 版[3]	2007 版[8]	1997 版[10]
1	食物多样, 谷类为主	食物多样, 谷类为主, 粗细搭配	食物多样、谷类为主
2	吃动平衡, 健康体重	多吃蔬菜水果和薯类	多吃蔬菜、水果和薯类
3	多吃蔬果、奶类、大豆	每天吃奶类、大豆或其制品	常吃奶类、豆类或其制品
4	适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油
5	少盐少油, 控糖限酒	减少烹调油用量, 吃清淡少盐膳食	食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重
6	杜绝浪费, 兴新食尚	食不过量, 天天运动, 保持健康体重	吃清淡少盐的膳食
7		三餐分配要合理, 零食要适当	如饮酒应限量
8		每天足量饮水, 合理选择饮料	吃清洁卫生、不变质的食物
9		如饮酒应限量	
10		吃新鲜卫生的食物	

其三, 值得品味的是, “每天足量饮水”曾经是 2007 版《指南》在对 1997 版《指南》予以修订之际新增的内容(表 1, 第 8 条), 这一点当年曾作为该版的一大亮点予以宣传[11]。在“健康中国”成为国家战略的今天, 作为引导全民合理膳食、营养健康的指导性文件, 2016 版《指南》将其予以删除, 理应有所解释, 方为合理。

3. 茶不入塔似感文而不化

在2016版《指南》核心推荐第5条：“少盐少油，控糖限酒”的条目下，作为【关键推荐】，除了可以觅得水的踪影，还可寻到茶的印迹[12]：“足量饮水，成年人每天7~8杯(1500~1700毫升)，提倡饮用白开水和茶水……”。而在“中国居民膳食宝塔(2016)”当中，水，被置于塔外；茶，则销声匿迹。此举未免科学性欠妥，科普性欠佳：

其一，从科学性角度而言，作为国家级营养学术主管部门主持制订的、集众多营养专家智慧、为全体营养和健康教育工作者提供最权威科学证据和参考资料的指导性文件，以及国家制定实施和推动食物合理消费及改善人群健康目标等公共卫生政策的基础性文件，《指南》理应对营养素的层次性做出科学的界定，而不应将在营养学意义上本应与碳水化合物、油脂、蛋白质、维生素和无机盐属于同一个层次的水，置于盐、油、糖甚至酒的下一个层次，更不应在以“中国居民膳食宝塔(2016)”名义制作的图中，将水置于塔外，给人以可有可无的错觉。此外，“白开水”和“茶水”虽同为可供人饮用的液体，但因其中内容物成分的不同，其在营养学意义上对人体的功效也存在显著差异。前者作为膳食的重要组成部分，既是一切生命必需的物质，也是营养输送、促进食物消化吸收代谢的重要载体；后者因含有茶多酚、咖啡碱、氨基酸、茶多糖等功效成分，有助于预防心脑血管疾病，有利于降低某些肿瘤发生的风险。而在《指南》中，一句“提倡饮用白开水和茶水”，对公众，稍嫌笼统；对《指南》，似难以达到其制订的初衷和预期的效果，实有不妥。

其二，从科普性角度而言，如果说在“水”尚未能在一字千金、对仗工整、合辙押韵的6条48字核心推荐中觅得一隅的情况下，“茶”若意欲在其中寻得现身之地一则当属天方夜谭，二则对于《指南》最终的服务对象一城乡居民一该当不会锱铢必较的话，那么，作为图文并茂、直观生动的中国居民膳食宝塔，“茶”的有无，既关乎食物种类的全面性和规范性，亦关乎饮食文化的代表性和民族性：

1) 茶，既不属于“食塔”中已然列出的谷薯类、水果类、蔬菜类、蛋类、水产品、禽畜肉、大豆及坚果类、奶及奶制品、油或盐，也有别于水。作为山茶科植物的芽叶[13]，以及由其制成的可供人饮用或食用的产品，属于与前述食物平行的一类食物。

2) 茶文化，是最具有中国特色的饮食文化形态，也是中国人民对世界饮食文化的巨大贡献。中国是茶的故乡。历经数千年的水陆传播，起源于中国的茶，已遍及全球、惠及世人。在不产茶的英国，甚至将下午茶文化发挥到了极致[14]。在我国民间，茶与柴、米、油、盐、酱、醋一同被视为百姓每天为生活而奔波的七件事之一；在宫廷，乾隆皇帝的一句“君不可一日无茶”道出了茶对国人的不可或缺性；在我国西北地区，“宁可三日无粮，不可一日无茶”的说法，体现了藏蒙等民族人民日常生活中对茶的依赖性。作为标榜“弘扬新饮食文化”为其亮点和特色的《中国居民膳食指南(2016)》，茶不入“塔”(注：此“塔”特指中国居民膳食宝塔)，若称其为文而不化，似乎并不为过。

3) 茶入“食塔”，并非无先例可循。依据本国资源和饮食习惯，采用公众喜闻乐见的形式，制定相应的膳食指南，是世界许多国家普遍采用的平衡每日膳食、改善公众营养的举措。纵览世界各国或地区业已出台的膳食指南，不乏以文字或图像呈现的茶的身影：

在亚洲，日本的《膳食平衡指南》以陀螺的形式表示(图2)[15][16]。旋转的陀螺犹如人的身体，需要时常通过均衡饮食的补充和适量的运动，方可使其保持平衡的姿态。在陀螺的轴心位置，“茶”字与“水”字并列，甚为突出和醒目。从字的大小来看，茶字与水、主食、副菜、主菜、牛乳、乳制品以及果品的字号相同，表明从营养学意义上来讲，日本人认为茶与水理应与这些食物属于同一个层次。相信即便是对营养知识了解得一知半解的公众，也可一目了然地懂得其中的意义。在我国香港地区推出的膳食平衡指南中(图3)[17]，茶则与水和汤并列，以文字形式呈现在其中，位于塔的基底。



Figure 2. Japanese food guide spinning top
图 2. 日本的膳食平衡指南

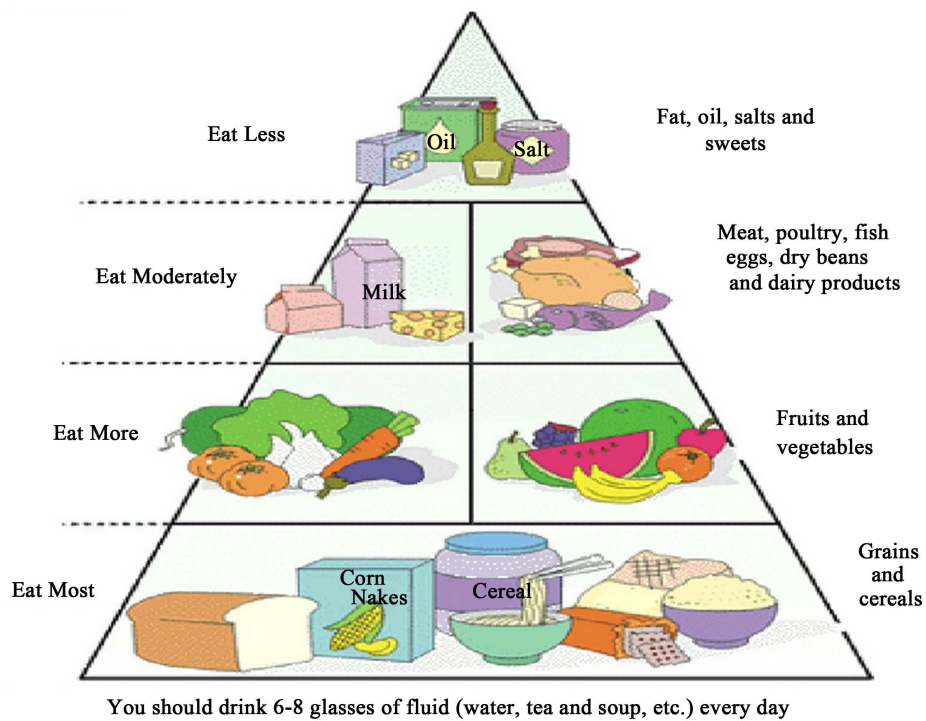


Figure 3. Hongkongese Food Pyramid
图 3. 我国香港地区的膳食平衡指南

在欧洲，荷兰在其推出的 360°膳食餐盘中，不仅给水和茶留出了充分大的面积(图 4) [18]，而且在表示白水的玻璃杯旁边，专门标了一个装有红色茶汤的茶杯，煞为醒目，突出了茶在营养膳食中的不可或缺性。瑞士作为世界上最早从医学观点提出国民膳食指导的国家，在其膳食金字塔的塔基部分，也将其推荐每天应喝 2 升的饮品，以不同的图形予以呈现，使人可以一目了然地知悉，应包括自来水、矿泉水和茶水等。与荷兰的茶杯所不同的是，瑞士的茶杯下边，还有一杯托。这一细节，不仅直接体现出瑞士人将茶视为日常营养膳食不可或缺饮品的科学健康生活方式，而且间接反映了该民族文明、优雅的生活品味。比利时的膳食指南也将饮品置于金字塔的塔基，并以形状各异的饮料瓶、茶杯、茶壶等容器图形，醒目地提示茶与水在日常膳食中的不可或缺性。

4. 核心推荐茶水入盘点睛神传

从 1968 年瑞典提出名为《斯堪的那维亚国家人民膳食的医学观点》的膳食指导原则，到世界卫生组织(WHO)和联合国粮农组织(FAO)建议各国仿效，目前全球已有 20 多个国家公布了各自的《膳食指南》[19]，产生了良好的社会效果。

如果说美国于 2011 年取代了沿用近 20 年的“我的金字塔”，将“我的餐盘”(图 5) [20] [21]引入该国的居民膳食指南之举，因给人以耳目一新的感觉值得称道的话，那么，我国于 2016 年推出的中国居民平衡膳食餐盘(图 6)，则难免有些许东施效颦的尴尬。



Figure 4. Netherland food guide plate

图 4. 荷兰推荐的膳食餐盘

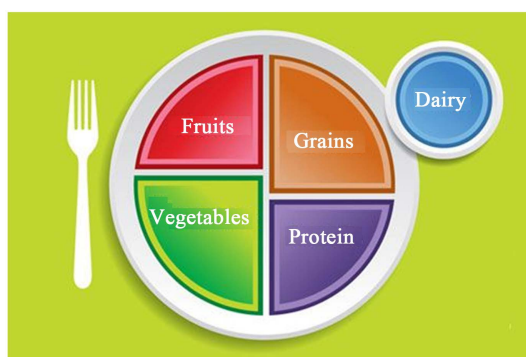


Figure 5. American my plate (USDA, 2011)

图 5. 美国 2011 年推出的“我的餐盘”



Figure 6. Chinese My Plate (CNS, 2016)
图 6. 我国 2016 年推出的“中国居民平衡膳食餐盘”

其一，盘中的太极图与右上角的单把奶杯组合在一起，未免给人以不中不西、不土不洋的视觉不适感；

其二，奶杯的容积与餐盘面积的比例不适合中国国情；

其三，奶杯中满满欲溢的奶液，既不符合中国人的饮食习惯，也不符合中华民族倡导节俭、反对浪费的优良传统。

试想，倘若将荷兰推荐的膳食餐盘(图 4)中位于右下方的水杯和茶杯置于我国 2016 年推出的“中国居民平衡膳食餐盘”中放置奶杯处，或许可以使学会所宣称的 2016 版《指南》的“亮点”更亮一些？倘若像瑞士的膳食指南(图 5)那样，给茶杯加个杯垫，抑或将上有盖、下有托，中有碗的盖碗置于其中，或为更能彰显《指南》以平衡膳食模式和解决公共营养问题为主导，提高可操作性和实用性，弘扬新饮食文化，扩大覆盖人群，兼顾科学性和科普性为特色的点睛之笔？

茶水，入塔与否，中国居民每天都会饮用；

茶水，入塔与否，或可作为膳食指南科学与否的试金石。

5. 结论

茶入“食塔”又何妨

塔，

膳食，宝塔。

为国民，食物搭。

营养平衡，利国利家。

盐油居塔尖，谷薯在塔下；

蔬菜水果必吃，肉蛋奶豆亦佳。

饮食文化欲弘扬，何不善待水与茶？

参考文献 (References)

- [1] 白剑峰. 《中国居民膳食指南(2016)》发布[N]. 人民日报, 2016-05-14(04).
- [2] 百度百科. 中国居民膳食指南(2016) [EB/OL]. <https://www.baidu.com>
- [3] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [4] 中国营养学会. 国家卫计委疾控局发布《中国居民膳食指南(2016)》[EB/OL]. <http://www.cnsoc.org>
- [5] 搜狐新闻. 杭州 G20 峰会习近平奥巴马西湖喝茶漫步[EB/OL]. <http://news.sohu.com/20160904>

- [6] 中国共产党新闻网. 沈丁立: 习近平演讲“以酒茶论”阐发文明多彩共生[EB/OL]. <http://theory.people.com.cn/n/2014/0402>
- [7] 中国网. 李克强总理亲赠默克尔中国茶礼, 茶叶外交成趋势[EB/OL]. <http://news.china.com.cn/2015-11/20>
- [8] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2007) [M]. 西藏: 西藏人民出版社, 2008.
- [9] 耿越. 食品营养学[M]. 北京: 科学出版社, 2013: 2.
- [10] 中国营养学会. 《中国居民膳食指南》1997 年版本[EB/OL]. <http://dg.cnsoc.org/article/1997b.html>
- [11] 新浪财经. 新版居民膳食指南出炉, 建议足量饮水[EB/OL]. <http://finance.sina.com.cn/consume/20080116>
- [12] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016) (科普版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016: 60.
- [13] 陈宗懋. 中国茶叶大辞典[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2015.
- [14] 新浪新闻. 从中国茶到英国文学, 习近平提唐顿庄园赢满堂掌声[EB/OL]. <http://news.sina.com.cn>
- [15] 秦立强, 李伟. 美国膳食金字塔和日本膳食平衡指南[J]. 现代预防医学, 2008, 35(18): 3503-3505.
- [16] 百度文库. 日本膳食平衡指南[EB/OL]. <http://wenku.baidu.com>
- [17] 李林. 世界各国膳食指南里的健康观-亚洲篇[EB/OL]. 中国临床营养网. <http://www.aiweibang.com>
- [18] 李林. 世界各国膳食指南里的健康观-欧洲篇[EB/OL]. 中国临床营养网. <http://www.aiweibang.com>
- [19] 今日头条网. 什么是居民膳食指南[EB/OL]. <http://www.toutiao.com>
- [20] 李林. 世界各国膳食指南里的健康观-北美洲篇[EB/OL]. 中国临床营养网. <http://www.aiweibang.com>
- [21] 小海. 美国政府公布全新饮食结构图“我的餐盘”[EB/OL]. 中华素食网. <http://www.chinavegan.com>

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>期刊邮箱: hjfn@s-hanspub.org