

什么是食物系统？

青年入门读物

ACT4FOOD
ACT4CHANGE



引言

你是否也曾对每天吃下去的食物产生过这些好奇？这些食物是如何被轻易地端上餐桌的？这个过程需要花多少钱？是什么让我想吃这些食物？如果我把这些食物扔了，他们又去哪儿了呢？

仔细探究这些问题，我们便能找到食物系统背后的真相。所以，食物系统到底是什么呢？它是如何在你的生活中运作的，它又该如何造福我们每一个人的生活？

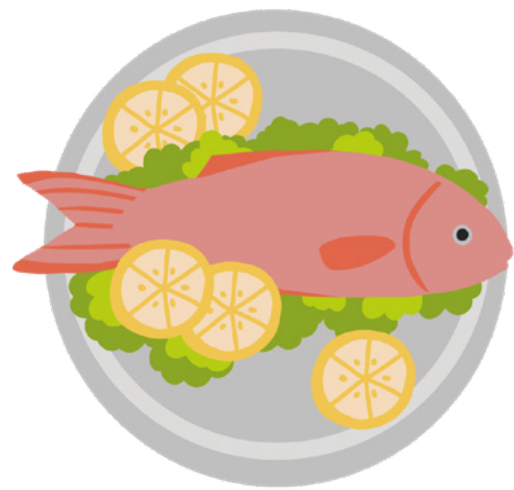
食物系统涵盖了食物被送入你的餐盘前的所有过程，从种植、运输、加工、包装、售卖，一

直到最后被送入你的餐盘前的所有过程。所有这些活动都被个人、政府、企业和各类社会群体所推动着，又被贸易关系、文化、科技、自然环境、政治和经济所深深影响着。

许多人依赖食物系统获得工作，而我们所有人又依赖于他们来获取食物。然而，当前的食物系统并没有像我们想象中的那样运转良好：全球有 8 亿人饿着肚子睡去，而全球有一半人口无法负担得起由联合国所定义的“健康饮食”。太多人摄入了不健康的食物。这些食物甚至危害了我们的地球，直接引起了气候变化。

我们是时候做出改变了！

食物对我们来说不仅仅意味着贸易、文化、工作和健康，它也影响着这个星球上的土地、水资源、气候和生物，从而让世界上的每个角落的人们都紧紧联系在了一起。只有通过修复现有的食物系统，我们才可以构建一个更加公平、和谐的世界。





概览

本手册将从以下九个部分介绍食物系统：

- 食物系统的驱动力
- 供应链
- 食物环境
- 个人因素
- 消费者行为
- 饮食
- 政策与机构行动
- 营养与健康影响
- 社会、经济与环境影响

食物系统的驱动力

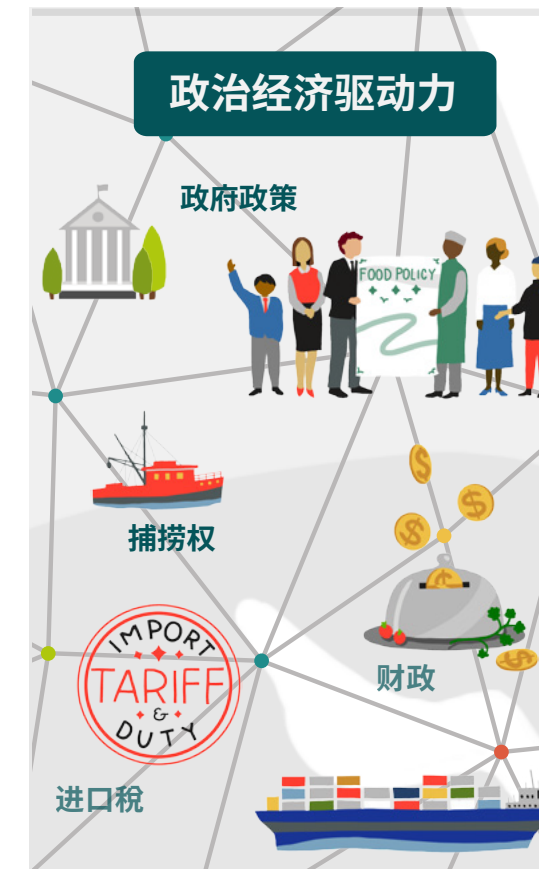
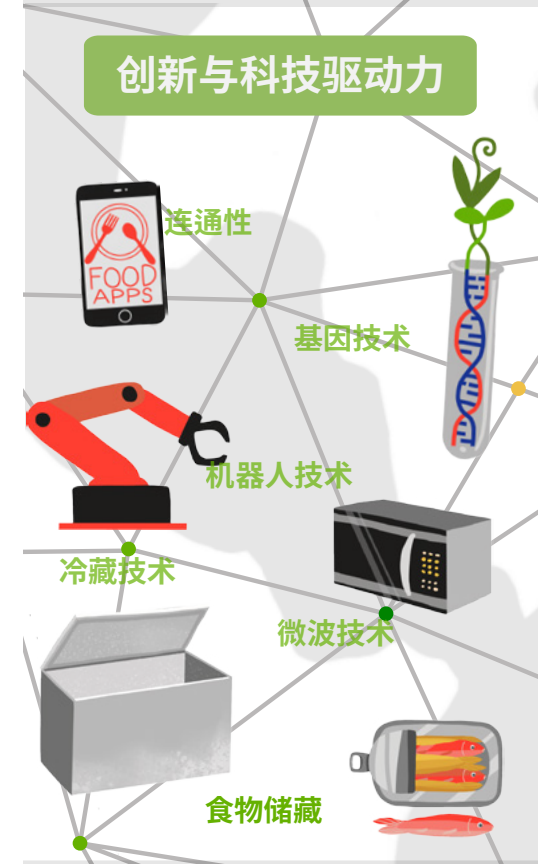
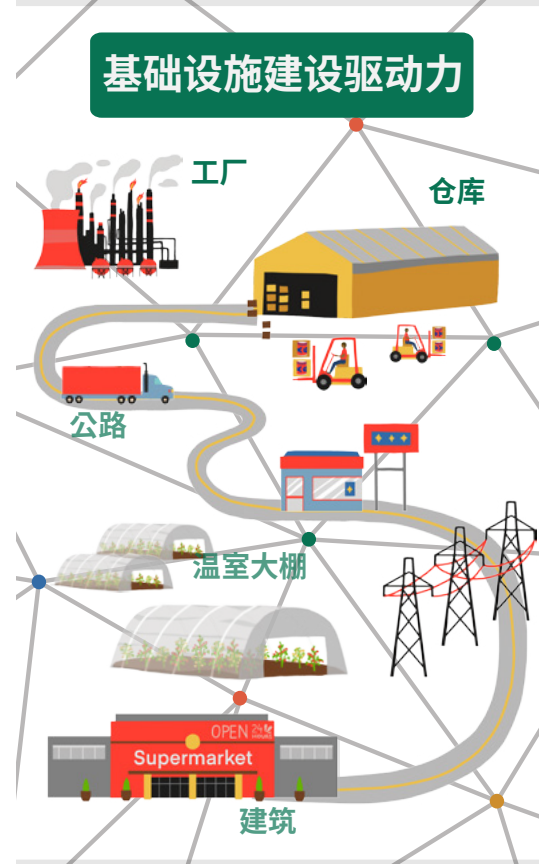
不同的食物系统可能千差万别，但它们的运作却有相似的驱动力。为什么我们可以在某些特定的地方获取到各类某类食物？是什么决定了食物的价格？又是什么左右了你的消费喜好？

我们的自然世界，包括地球正经历的变化中的气候，是食物系统的重要驱动力之一。文化、宗教与传统同样塑造了我们的饮食习惯，例如我们食用多少肉类及其他的动物制品。良好的运输体系，例如公路，对于食物的流通也起着重要的作用。

战争和冲突加剧粮食不安全和饥饿，而这样的粮食危机反过来进一步增加了该地区的脆弱性。

为了喂饱不断增长的人口，我们努力提高特定几种作物的产量。许多的关注与创新都集中在了谷物的种植上：人类目前摄取的 60% 热量都来自玉米、小麦和稻米这三种作物。然而，一些人呼吁应当同样重视更广泛的食物品种，例如蔬菜、水果与豆类。

人口增长的速度影响着每一个人能获取多少的食物。资金也是重要的驱动力——例如食品企业将有多少资金用于研发和将产品推向市场，以及人们有多少钱用来购买食物。





供应链

你的食物是从哪儿来的？是否随季节而变化？在达到我们的餐桌，进入我们的肚子前，食物通常要经历包含许多环节的一段旅程——即使这段旅程未必很远。

供应链，简单来说，就是“从农场到你的筷子上”（或者是你的叉子，又或者直接用手！）。我们用面包这一简单的例子来看看供应链是如何运作的。首先，小麦种子被播撒在了土地上。生长成熟后，它被收割并碾磨成了面粉。面粉在被做成面团之前，可能会被添加一些必要的维生素和矿物质，以实现营养强化。最终，面团必需要（通过燃烧燃料而获得的高温）经过烹饪处理，才可以食用。食品供应链记录了食物从源头，经过运输与处理，再到市场中售卖，最终抵达你的餐桌的过程。可惜的是，像鸡蛋和水果或是肉类这样易碎易坏、不易保存的食物，在这条供应链的途中就已经被损失掉了。

食物环境

食物是如何体现在你的日常生活中的？你在刷手机的时候是否会看到食品广告？你在哪儿买食物？你和谁一起吃？在你的学校或家周围你可以买到什么类型的食物？**食物环境**指的是人与食物产生交集的地方。什么食物更容易获取，或者更便宜？它们好吃吗，烹饪起来容易吗？

发生在市场、商店、餐厅里的一切，从促销（小卖部的买一送一）到巨幅食品广告，甚至是菜场摊贩向你推荐食物，你的食品上是否有成分标签，或是餐厅菜单上有没有清楚的标注，这些都是食物环境的要素。食物环境还可以决定你的食物是否安全。它在很大程度上影响了你的食物选择。





个人因素

我们每个一个人的个人处境都决定了我们的食物选择。我们或我们的家庭把多少钱花在买食物上？我们多大程度上知道该如何“吃得好”，或知道如何烹饪和储藏食物？我们对于食物的期许、梦想、价值观和偏好是什么？比如，有些人出于道德或宗教的原因选择不食用或购买某些食物。

其他重要的个人因素还包括我们住在哪里，我们在哪里工作或上学，我们是否能乘坐公共汽车或汽车出行，我们有多少时间去购买食材或做饭，以及我们是否拥有炉子或冰箱。对于家庭而言，这又包括了食物在不同家庭成员间是被如何分配的。

消费者行为

你吃的食物是自己购买的吗？你通常为自己准备怎样的食物？一般是谁为你做饭？你是如何保存食物的？怎样让它们保持卫生和安全？你是否有的时候会浪费食物？你和谁一起分享你的食物？这些都是消费者行为。许多人从市场上购买食物，但也有许多人种植、饲养或捕猎自己的食物。

对于年轻的儿童来说，他们大多数的饮食都是由父母决定的。随着年龄的增长，他们通常会有越来越多的自由去决定吃什么、什么时候吃——即便他们的许多选择仍然受到父母和学校的影响。

食物浪费指的是人们购买却最终没有食用的食物。这无疑是对地球有害的。它不仅浪费了食物所消耗的自然资源和人力，还导致了气候变化。





饮食

你的饮食由什么组成？很多人把“饮食 (Diet)”和减肥联系在一起——更广泛地来说，饮食包括了吃下去的所有食物。而**营养的饮食**则包含了非常多样化的食物，例如水果、蔬菜、动物制品（例如乳制品、蛋、鱼、肉）、豆类（例如豌豆或其他豆类），菌菇、坚果和种子，以及全谷物。

为我们提供所需营养、保持健康和预防疾病的饮食被称为健康饮食。它们包括很少量会对健康有害的东西，比如精制糖。**健康的饮食**同样也是安全的，应该是无有害污染物（如有害细菌）的。要使健康饮食可持续，它们必须能促进当代和下一代人的健康与福祉，对环境有较小的影响，而且是公平的。

政策与机构行动

有许多组织和机构参与食物系统的运转，同时也塑造着食物系统。这些机构包括研究机构、联合国组织、政府、非政府组织、民间社会团体和商业网络。

举例来说，这些机构可能在努力减少食物生产对环境的影响，致力于增强健康饮食的吸引力，或在努力影响政府政策，以确保经济弱势人群也能负担得起那些以社会友好、环境友好方式生产的营养食物。

无论是个人行动还是有组织的宣传活动，都可以积极塑造食物系统。为了到 2030 年实现可持续发展目标，食物系统中的不同角色需要齐心协力来加速积极变革。



生命、成长
与身体功能

健康与福祉

营养与健康影响

营养不良有
种种表现形式

不健康饮食是五大死因之一

全球三分之一的人口受到
营养不良的影响

营养与健康影响

营养健康饮食使你达到身心健康的最佳状态，对于你的成长、充分发展以及抵抗疾病至关重要。

没有获取良好营养的人可能会出现不同形式的营养不良——儿童生长发育不良，太瘦、超重甚至肥胖，又或者缺乏维生素或矿物质。不健康的饮食还会导致与饮食相关的疾病，如 2 型糖尿病、心脏疾病和某些癌症。食品不安全也会引起食源性疾病。

社会，经济与环境的影响

食物系统创造就业，从渔民到杂货商人，无数人在食物系统中谋生。他们的工作条件、工资和盈利状况与贫困和平等问题息息相关，也深刻影响着大众的生活质量。

你选择的食物会影响你的健康与福祉以及你的个人生活。它同样会影响你在学校学习、在家或在工作场所工作的表现。你的营养状况与你的发展、你的人际关系、你的收入还有幸福感紧密关联。通过食物，你也可以与他人分享生活经验，探索不同的文化和表达身份认同。

食物生产消耗能源、土地、土壤、水和其他资源，从食物的源头到你的零食、三餐或垃圾箱里，食物系统的每个环节上都会对环境产生影响。食物系统是温室气体排放的主要贡献者，加剧气候变化，同时还造成了污染以及生物多样性的丧失。但是，我们可以更好地塑造食物系统，来避免这些破坏性的影响。



ACT4FOOD ACT4CHANGE

是一个由青年领导的全球运动，发起于 2021 年 5 月，受到 全球营养改善联盟 (GAIN) 和 粮食基金会 (Food Foundation) 以及 联合国粮食系统峰会 的支持。



承诺采取行动改变食物系统。



督促政府，企业和其他社会角色加入行动。

只有携起手来，我们才能共建一个人人享有良食的世界。

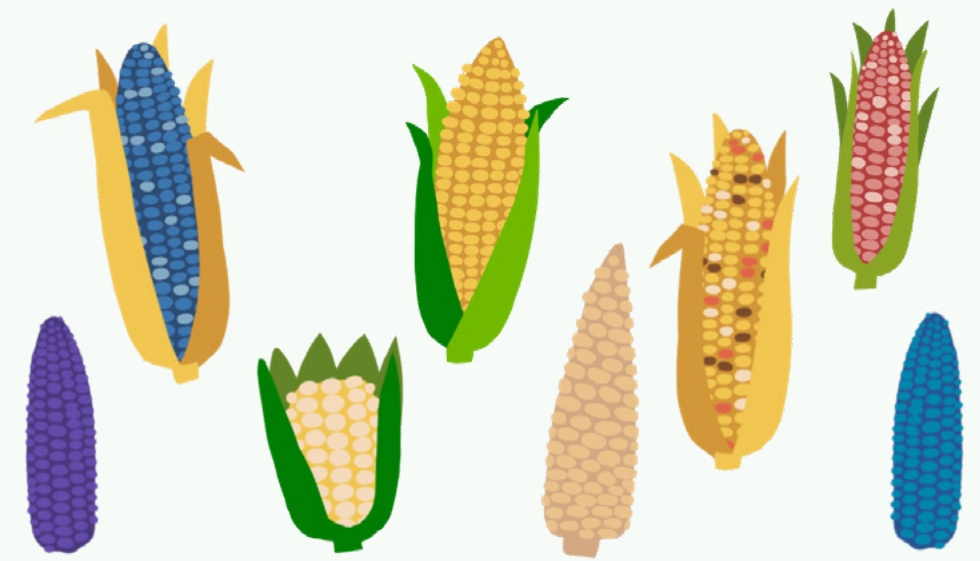
A youth pledge #Act4Food #Act4Change in support of #GoodFood4All

www.actions4food.org



参考资料

- FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>



ACT4FOOD
ACT4CHANGE

In support of

