



公共卫生决策者简报



*蓝色食品包括在淡水和海洋环境中养殖和捕捞的水生动物、植物和藻类。

全球有四十亿人口营养不良。蓝色食品*能够提供关键微量营养素并减少非传染性疾病发病率，从而有助于减少营养不良的人口数量。不仅如此，许多蓝色食品生产的环境和气候影响低于许多陆源食品替代品。将蓝色食品深度融入饮食指南和营养计划，会有益于各个社区的健康，并助力各国离可持续发展目标更进一步。



主要事实和发现

1. 蓝色食品为营养提供了丰富来源。

许多蓝色食品富含较高浓度的生物可用矿物质和维生素、必需脂肪酸和蛋白质。当与其他食物一起食用时，蓝色食品能够促进植物营养素的吸收，使膳食均衡更有营养。

2. 超过 2,500 个蓝色食物种或种群可供捕获和捕捞，其营养成分也各不相同。

例如，食用小型远洋鱼类获得的铁、omega-3 脂肪酸和维生素 B-12 分别约是食用罗非鱼获得的八倍、五倍和四倍。

3. 蓝色食品有助于减少微量营养素缺乏症问题和非传染性疾病发病率。

微量营养素缺乏症对于儿童、妊娠女性和哺乳期女性，会造成特别严重的后果。在这些人群的饮食中添加营养丰富的蓝色食品，能够显著改善其健康和发育。Omega-3 脂肪酸蓝色食品还能呵护所有年龄段人群的心脏、大脑和眼睛健康。对蓝色食品供应的适度投资能够降低价格并大幅改善营养成果。我们预计到 2030 年，若当前消费物种的可持续生产增加 8%，将可防止 1.66 亿人口出现微量营养素缺乏症问题。如果蓝色食品替代了不太健康的红肉和加工肉类食用，或者避免转向含有大量此类食品的饮食方式，就能够减少如心脏病和癌症等非传染性疾病的发病率。

4. 小规模渔业和当地市场为数百万沿海和内地居民提供了获得高价值营养的机会。

小规模生产鱼类占到我们食用鱼类的三分之二。近 90% 的渔业就业岗位集中在小规模企业，而蓝色食品产业总体支持着 8 亿多人口的生计。在许多这类社区中，蓝色食品已当地饮食文化中根深蒂固。

5. 需要投资来提高蓝色食品体系的可持续性，以保障其贡献不受气候变化和其他环境的影响。

如同陆生食品体系一样，一系列全球和当地环境压力威胁着蓝色食品的生产、质量和安全。投资可持续资源管理、以自然为本的解决方案（如生态系统恢复）以及有利于自然的生产实践（如双壳类水产养殖），能够创建可持续性、气候适应性和健康的三赢格局。蓝色食品体系多样性不仅指物种，还指生产方法、从业者和市场。保留和促进这种多样性，可以支持饮食更加健康、改善生计并增强食品体系适应性。

6. 政府可以通过解决蓝色食品体系利益分配不均和产业权力集中的问题，为公共卫生和发展做出贡献。

妇女、本土居民和边缘化社区在政策和决策中尚未获得充分体现。在性别不平等的地方，蓝色食品更难以负担，食物浪费和损失也更大。



行动倡议

无论是政府，还是私营产业和民间社会，所有从业者都能在地方自主和国际协定等多个层面上发挥作用。公共卫生政策制定者或许可以考虑采取以下行动，以充分实现蓝色食品的巨大潜力：

1. 将品种繁多的蓝色食品纳入食品和营养政策之中。

蓝色食品可以成为儿童及妊娠和哺乳女性安全网计划的重要组成部分，如在印度奥里萨邦，政府正在安排向校餐中添加小鱼制成的鱼干粉。饮食指南可以包括不同蓝色食品的营养贡献对比，这能促进蓝色食品作为一种健康的、通常是更可持续的陆生肉类替代品。

2. 支持对蓝色食品消费、营养不足以及食品损失和浪费相关数据的收集与监管。

生产、贸易和消费统计通常将蓝色食品归到“鱼类”这个单一类别。这种做法难以在人口水平层面准确估计蓝色食品的营养贡献，也难以确定合适的蓝色食品投资并满足特定的健康需求。由于缺乏地方层面数据，很难将投资目标对准最弱势群体。

3. 解决边缘化社区群体面临的社会、经济和政治障碍，增加他们获得蓝色食品的机会。

在食品和健康管理中，积极纳入包括妇女、本土社区在内的边缘化群体，并赋予其权能，表现出增加成效和改善营养及其他食品体系效果的重要机会。

4. 与环境部门、食品机构和行业一道努力，改善整条价值链的食品安全。

可以真下功夫的方面包括：针对小规模生产者进行食品安全培训；支持加工方法的创新；投资可持续冷链；减少、监控和缓解水道污染。

5. 与其他机构共同努力，确保各项决策不会削弱蓝色食品在健康和营养方面的作用。

对于负责不同食品体系组成部分（如渔业和水产养殖、农业、自然资源管理、公共卫生、贸易）的各类机构，工作的目标往往不同，有时还存在冲突。例如，若贸易政策的目标是增加出口收入，那么促进蓝色食品出口会牺牲国内消费，从而剥夺营养弱势群体获得必需和可负担营养素的机会。若水产养殖政策的目标是推进生产，则可能最终造成以低营养密度物种为主的局面。协调各部门政策和投资的综合治理架构，将有助于确保同期达成环境、经济、营养和社会方面的目标。

蓝色食品评估 (Blue Food Assessment) 是一项国际倡议，由斯德哥尔摩大学斯德哥尔摩适应性中心、斯坦福大学海洋解决方案中心、食品安全与环境中心和 EAT 牵头发起。