



× FOTILE 方太

2025 幸福洞见报告

七大国民健康新趋势，重塑幸福生活新范式

引言



厨房，人类最古老的“家庭设施”，对应着饮食这一基础的生理需求，以及烹饪这一必需的生活场景。在漫长的生活史中，它曾是人类家庭无可替代的核心区域，我们在厨房里创造独属于家和童年的味道，也在厨房里感受“人间有味是清欢”，更在厨房里创造了人类悠久丰厚的饮食文化。

在 21 世纪，厨房的“复兴”，同样不仅仅在于饮食与烹饪这两大核心——它正在重新成为家庭生活的中心，也在重新定义人们的健康与福祉。在厨房，我们可以选择健康的食材和烹饪方式，实现营养均衡，为家庭成员的“健康”加分。作为新社交空间，家庭成员在一起烹饪和共享美食，不仅能增强家庭成员彼此的联结，亦能对人的心理健康产生积极影响。可见，厨房不仅是“家庭的中心”，更是“健康的发动机”和“未来的科技试验场”，始终承载着中国家庭对幸福生活的永续追求。

随着营养科学的深入研究和全民健康意识的提升，国民对饮食健康的理解与需求也在发生着深刻的变化。当我们从连续的高速运转中抽离出来，将目光投向日常生活，发现一日三餐变成了软件里的外卖和餐厅里的预制菜，但效率和便利似乎并未像我们所期待的那样“解放”人类，也未许下关于“健康”的承诺。

2024 年，南方周末与方太共同发布《2025 幸福洞见报告》，通过剖析全民健康行动背后的真实需求与科学知识，洞察国民健康新趋势，开启 2025 幸福生活新范式。

七大幸福洞见

01



小数据精养

02



新质生活力

03



情绪营养化

04



隐形器官养生

05



未老先备

06



大食物观

07



新中式体质

洞见1: 小数据精养

当代人越来越注重身体健康，但也存在对食物营养均衡的误解。人们试图摄入足够的食物来维持营养，但因不合理膳食结构，导致缺乏人体所需的关键微量营养素，从而出现营养学家所说的“隐性饥饿”。

隐性饥饿不像传统饥饿那样表现为明显的食物量不足，而是隐藏在能量摄入充足的背后，缺乏微量营养素导致的健康指标异常。

现代营养学通过基因组学、代谢组学等各种技术手段，逐步揭示出食物中的维生素和矿物质等微量营养素对人体健康的重要性。与此同时，随着主食精加工的过程深入，碳水化合物的含量在不断增加，而维生素和矿物质等其他营养素却在大量流失。这一现象是导致当前营养不良的根源之一。《中国居民营养和健康现状》调查及相关研究报告显示，全麦粉在转化为白面粉的过程中，核黄素、铁和锌等重要营养素的流失率接近 60%。这些数据揭示了一个严峻的现实：我们可供摄入的营养素正在逐渐减少。随着营养科学的深入研究和人们健康意识的提高，大众对饮食健康的理解与需求也在发生着深刻的变化。传统的“大而泛”饮食模式正在逐渐向关注微量元素摄取的“小而精”饮食模式转变。

除了膳食均衡营养数据外，现在市面上诸多可穿戴智能终端能够随时随地辅助监测身体健康指标。如今，从睡眠、经期备孕到血压、血糖、用药监测，智能手环、运动手表等各类可穿戴智能设备与健康软件，会因人而异建立个体健康数据库。随着便携式健康监测设备研发技术的不断更新，并配合多种 AI 科技应用，中国便携式健康监测设备市场迎来了一波高速发展期。根据 2023 年市场调查数据，中国便携式健康监测设备市场收入超过 1000 亿元。《2023 年中国便携式健康监测设备



行业发展现状解析及发展趋势预测》显示，中国便携式健康监测设备已在一些地区取代传统的线下健康监测服务，成为越来越多消费者健康状况的快速判断方法。

但多数设备缺少一个有效数据库，在提供健康指数之外，还不能提供针对个体的解决方案，这就是设备的“数据空心化”。

在千人千面的背景下，我们更需要如微量元素一样的“小数据”，精准建立个体健康数据库，并对应给到因人而异的智慧解决方案。

从数据到 AI，小数据精养时代已到来，这需要依托尖端科技，来改善国民健康问题。

洞见2: 新质生活力

当我们从连续的高速运转中稍稍抽离出来，将目光投向日常生活，会发现在被各种身份裹挟下，人们一度对饮食的需求是方便、快捷、有效率，一日三餐不再是从厨房到餐桌的人间烟火，而是软件里的外卖和餐厅里的预制菜。《2023 年中国预制菜产业发展蓝皮书》显示，2023 年中国预制菜市场规模为 5165 亿元人民币，同比增长 23.1%。与此相对应的是，2019 年，我国预制菜市场规模仅为 2445 亿元。但值得注意的是，随着外卖、预制菜的“科技与狠活”曝光，不禁有人提问，这是为了吃饭，还是仅仅为了对抗“效率焦虑”？

当效率和便利似乎并未像我们所期待的那样“解放”人类，也未许下关于“健康”的承诺。

人们开始正视高效但不健康的**健康“违”命题**，重新寻找“房子里的健康”，也开始尝试新的生活方式。

根据《2023 饮食趋势洞察报告》显示，在选购的品类上，超半数消费者偏爱更具高营养的“新鲜蔬菜”和“时令水果”。52.15% 的消费者选择自己烹饪是因为购买食材更新鲜、干净。

为了兼得“高效”与“健康”，各社交媒体平台上出现大量“Meal prep”、“一周备餐教程”、“上班族高效便当”等话题，比如对于减脂的年轻人或者追求高效的年轻家庭，通常会一次性做很多顿的饭菜，然后分装打包放进冰箱。

但在健康意识日益“科学”的同时，一味追求新鲜而忽略营养价值是人们无意识的**健康伪科学**。

人们往往存在误区，认为冰箱是食物的“新鲜保险箱”，其实冰箱也会滋生嗜冷菌，如果储藏在冰箱里的食物刚好被这

类细菌污染，食物将会成为它们生长繁殖的“营养地”。研究表明，嗜冷菌在 -15°C 到 20°C 之间最适宜生长，其中最常见的李斯特菌在冰箱冷藏室 4°C 的条件下，就可持续生长繁殖，在 0°C 环境中也能缓慢生长，甚至在 -20°C 也可以存活长达 1 年。虽然冷冻能抑制微生物繁殖和食物自身化学反应，理论上，冷冻食物可以无限期保存，但其实，冷冻会带走食物水分，食品营养会随着冷冻时间慢慢流失，食物中的脂肪、蛋白质会缓慢氧化，维生素含量也会悄悄分解，质量和口感都会变差。

高效且健康的背后，让智慧科技赋能生活，从源头解决“保鲜”留住食材最佳营养，才是以**科学方式获取新质生活力的最佳途径**。



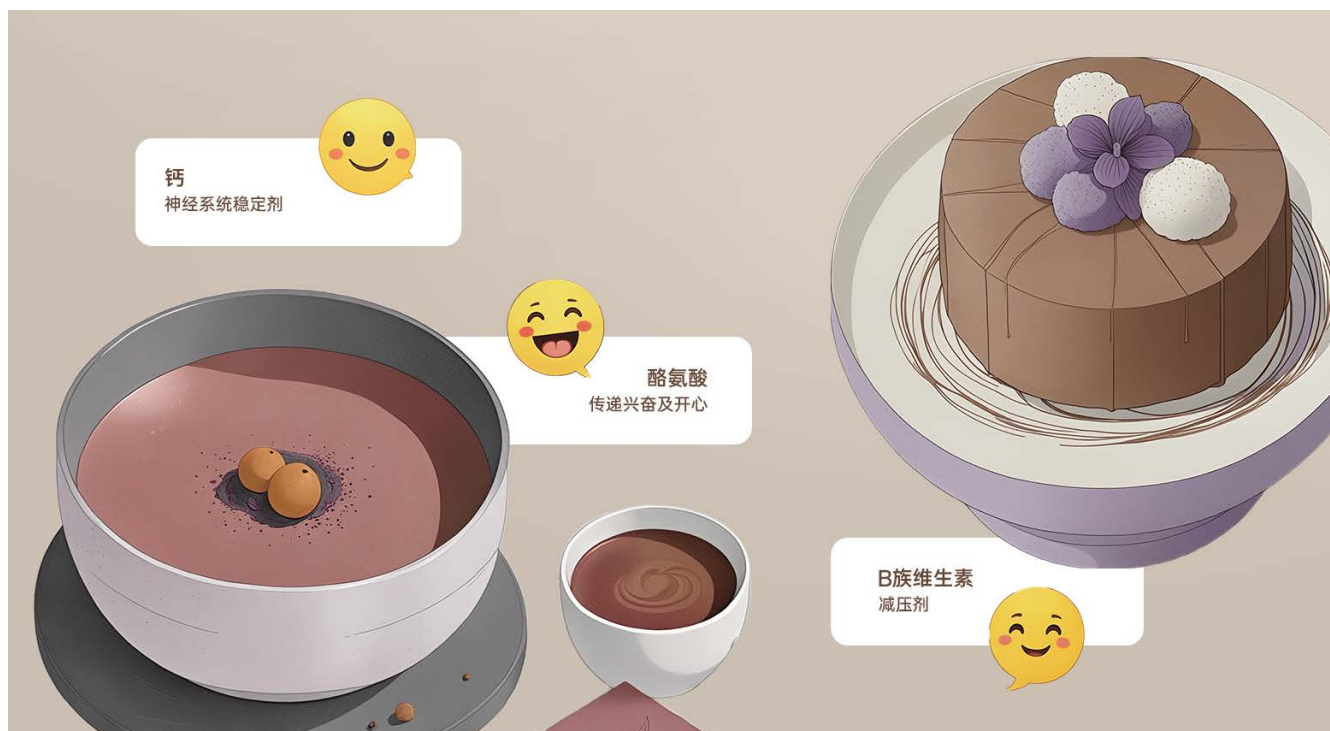
洞见3: 情绪营养化

“胃是情绪器官”，这句话的来源可以追溯到《黄帝内经》。《黄帝内经》明确指出了情绪与脾胃之间的关系。“安慰”胃，有助于一定程度上帮助调节情绪。比如食物中的酪氨酸、维生素 B6 等营养物质是合成神经递质多巴胺（能够传递兴奋及开心）；比如钙是天然的神经系统稳定剂，具有安定情绪的效果；比如许多营养学家将 B 族维生素视为减压剂，它可以调节内分泌，平衡情绪，松弛神经。

年轻人还会为食物冠以“芋泥脑袋”“抹茶脑袋”等称呼，这些代名词在社交平台广受欢迎的背后，是食物带来的一种“情绪价值”。这种**情绪化饮食**方式，也逐渐被正名。

研究发现，十二种营养素与抑郁症的预防和治疗有关。发表在《World Journal of Psychiatry》的一项研究，为找到有效对抗抑郁症的食物，全面分析了 34 种对人类至关重要的营养素。研究结果发现，十二种抗抑郁营养素与抑郁症的预防和治疗有关：叶酸、铁、长链 omega-3 脂肪酸（EPA 和 DHA）、镁、钾、硒、硫胺素、维生素 A、维生素 B6、维生素 B12、维生素 C 和锌。得分最高的食物有牡蛎和贻贝等双壳类动物、各种海产品和动物内脏。植物性食物中得分最高的有绿叶蔬菜、生菜、辣椒和十字花科蔬菜。

和调理身体一样，情绪需要内养，也需要营养。



洞见4： 隐形器官养生

中国医学专家研究提出了“肠道菌龄”的概念，认为肠道菌群是决定人体年龄的重要因素，这个年龄并不以人的生理年龄为标准。这意味着，拥有健康肠道菌群的老年人也会更“年轻”，不健康的肠道菌群则让年轻人更“衰老”。这一研究揭示了肠道菌群调节代谢衰老的潜在价值，有望为衰老评价体系提供新标志。第十九届益生菌与健康国际研讨会上，中国工程院院士吴清平表示：“肥胖、糖尿病、癌症等五十余种疾病与肠道微生物有关，越来越多的证据证明益生菌对特定疾病可以发挥一定的作用。”

过往，人们购买药品是用于治疗疾病时保护某个器官，例如护肝片。健康，到大健康，一个“大”字的变化背后，是以技术之智扩大健康管理的外延，从情绪到神经网络，甚至微生物成为今年保健品市场的黑马。

精细化养生模式下，越来越多人主动购买富含微量元素和益生菌的产品，用于“治未病”。

随着国民对肠道菌群养护的意识加强，越来越多的企业也在开发专属中国人体质的菌种。上海交通大学与美国罗格斯大学“微生物组与人体健康联合实验室”牵头在《细胞》杂志上发文：人体肠道细菌种类数以千计，但不同疾病患者和健康人群共有一个人肠道核心菌群，这 284 种肠道细菌组成肠道菌群跷跷板。

养生不再仅限于肉眼可见的器官，“治未病”的**隐形器官养生**模式渗入日常生活。



洞见5： 未老先备

在传统观念中，“康养”一词似乎是“中老年”专属，但越来越多年轻人正在快速加入“养生局”。

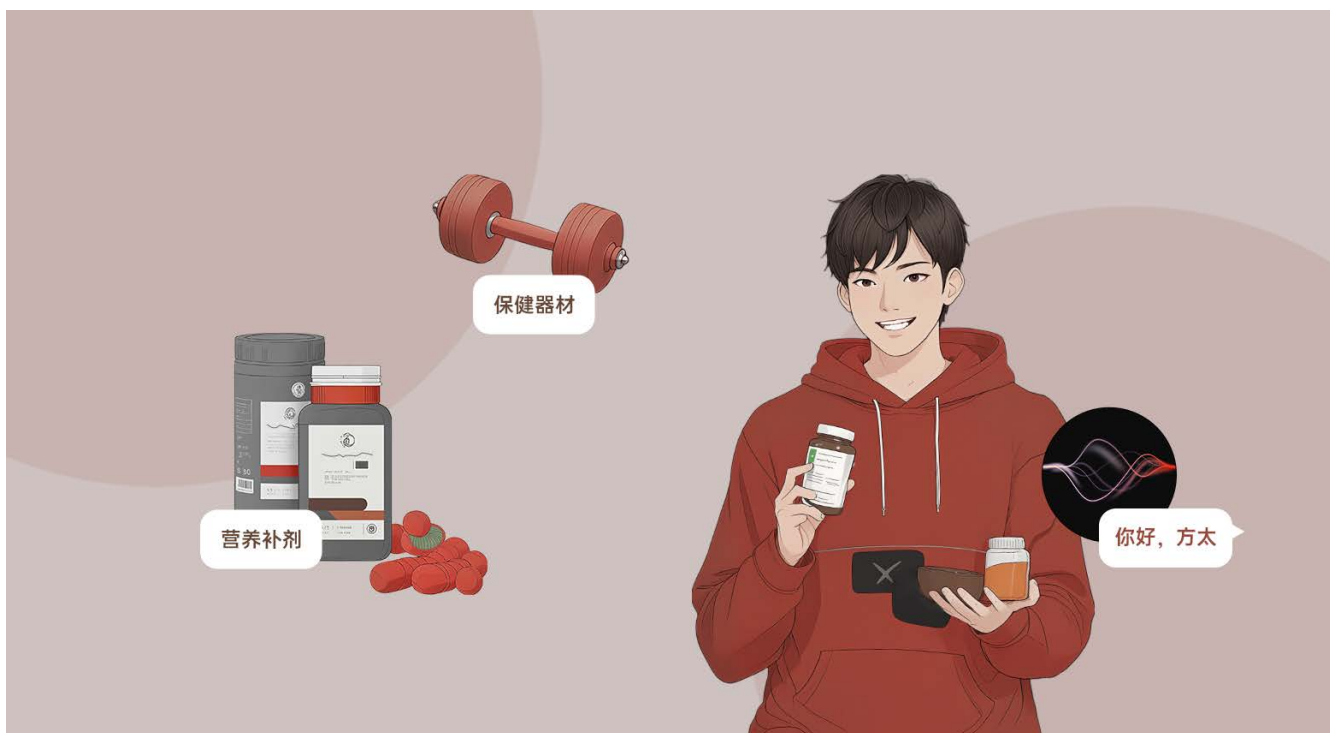
《2024 年轻人消费趋势调查》显示，年轻消费者呈现出“精细养生，即刻滋补”的**银发经济年轻化消费趋势**。

“备老”也体现在饮食变化，在追求低脂低热量饮食的同时，年轻人变成了“食物八倍镜观察员”，关注食品饮料的原料和配方，越来越多的“养生青年”开始选择如酸梅汤等中药代茶饮，摒弃高糖饮品。《2023 中国新消费趋势白皮书》显示，超四成“00后”购买过功能性保健食品或保健仪器，三分之一的

“00后”“95后”购买过营养补剂。随着年轻人康养消费不断升级，健康产业的头部品牌和新兴企业都在加大产品研发，在消费者服务上下功夫，从供给侧为年轻人提供多元化、高质量的产品和服务。

中国社会科学院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建表示，“《健康中国2030规划纲要》等系列政策促进了全民健康意识的提升，年轻人对自己的身体状况有了更多、更为科学的关注。”

养生青年主动向康养、养老、养生问题看齐，可见**“未老先备”**是抵抗未来健康风险的重要风向。



洞见6： 大食物观

宏观看，从“吃得饱”到“吃得好”，正顺应了大健康时代的膳食多样化、营养化、生态化等新趋势。从水稻、小麦等谷物主粮，到肉、蛋、奶、鱼等动物性食品和还蔬菜、水果等植物性食品，以及微生物、合成营养素等可食物品。

2024年9月15日，国务院办公厅印发《关于践行大食物观构建多元化食物供给体系的意见》，其中提到，推动林下经济、饲草产业、深远海养殖、现代设施农业、生物农业、食用菌农业等行业的发展，以保障各类食物有效供给。

能满足人的正常活动和健康需求的物质都要纳入到中国人的多元化膳食结构中，因此，各地**因地制宜发展特色产业**，向森林草原、江河湖海要食物。

全国以森林种植、养殖、采集等为主的林下经济年产值已超过9000亿元，全国森林食物年产量超过2亿吨，成为我国继粮食、蔬菜之后的第三大重要农产品，且仍有更大的潜力可挖。目前，我国每年消费食用菌4000万吨左右，食用菌产业已成为继粮、油、蔬、果后重要的农业产业。“森系食物”之外，海洋也在成为日益重要的食物来源。有专家推算，海洋向人类提供食物的能力相当于全世界陆地耕地面积所提供食物的1000倍。随着传统农业的转型升级，分子技术、3D打印、人工智能、大数据、云计算等现代科技的赋能，不仅提高了农业生产效率，增加了农产品的附加值，而且拓展了食物多元化生产空间，丰富了食物多元化供应。

从“森系饮食”到“海系饮食”，建设多源粮仓，建立多元化膳食结构，积极树立并践行吃出大健康的大食物观。



洞见7： 新中式体质

近些年，地中海饮食、净化断食法、无麸质饮食、生酮饮食等各种饮食方式层出不穷。根据社交媒体监测平台知微数据在2023年发布的《社交媒体饮食话题趋势报告》，在主流社交媒体平台（如微博、抖音等）上，仅2023年一年，关于“地中海饮食”的话题阅读量累计就达到3.2亿次，相关话题讨论量超200万条；“生酮饮食”话题阅读量更是高达5.6亿次，讨论量约350万条。

然而看似多元的饮食方式，实则**盲目“跟风”式的饮食方式**真的适合所有人吗？

有很多饮食方式如生酮饮食其实是一种治疗性饮食，有其适应症及禁忌症，在使用之前最好与营养科或内分泌科医师充分讨论后才能进行，但社交媒体上的饮食跟风现象存在一定的盲目性，很多食物搭配结构并不适合所有人的体质。

由于中国不同地区的自然环境、资源特征以及人文经济方面都各有特点，饮食习惯也各有特色。一方水土养一方人，中国人的体质也存在差异性和多样化。

2024年，中山大学研究人员在国际食品顶级期刊《Nature Food》杂志发表论文，基于中国不同地区的饮食习惯、环境资源特征以及经济发展水平，建立了本土化的可持续健康膳食方案——区域特异性膳食模式。中国疾病预防控制中心在2023年开展的全国性膳食营养抽样调查结果显示，江南及广东、福建沿海一带居民每日膳食中食物种类平均可达20种以上，其中蔬菜摄入量人均每日约为500克左右，水果摄入量人均每日约为200-300克，鱼虾等水产品摄入量人均每周约为3-4次，大豆制品摄入量人均每周约为5-6次，奶类摄入量人均每日约为300毫升左右，符合食物多样、营

养丰富的特点。与之相对的是，这些地区高血压等慢性病患病率低，人均预期寿命尤其是健康预期寿命较高，超重肥胖发生率也相对较低。

建立可持续的东方健康膳食方式，升级“新中式”饮食，才能更好地符合每个国民的新中式体质。



后记

《2025 幸福洞见报告》尝试通过科学与人文的双重视角，认真观察当下国民生活中的种种健康追求与行动实践，看见那些不易被看见的健康需求，勘正那些易被效仿的健康误区，最终识别那些重塑未来的健康趋势，呈现或对国民健康影响深远的七大洞见。

当重新回到最开始的发问——“我们真的变得更健康了吗？”“身处现代生活之中的个体，又何以谓之一健康的人？”我们发现，答案已然藏在《2025 幸福洞见报告》之中，幸福的第一要义是健康，而国民正在新时代找到自己的新质生活力，践行一种更适合“新中式”体质的健康生活方式。

饮食营养，不仅是“健康的发动机”和“科技的试验场”，也始终承载着中国人对幸福生活的永续追求。这种幸福的要义在于以充满人文关怀的科学与智慧技术赋能国民健康生活方式里的每个场景。

洞见健康，才能抵达幸福。

2025幸福洞见报告

