

第三届世界食学论坛 淡路岛宣言

第三届世界食学论坛于2019年6月24日至26日在日本兵库县淡路岛举行。淡路岛四面环海、风景明媚，在温暖的气候下，孕育各种农作物，是食材的宝库。在日本的历史中，有“御食国”之称，今天依然是日本无人不知的食材圣地。

我们追溯人类与食物关系的起源，讨论76亿人如何通过合理饮食实现健康与长寿。本届论坛的主题是“SDGs与食物问题”。本届论坛是2019大阪G20峰会指定的后援活动，在联合国粮农组织和日本外务省的支持下，来自二十国集团成员的食物领域专家学者进行了广泛深入的研讨。

一、形成了4大食事共识

1. 食事问题的有效解决是人类可持续发展的前提。2015年9月，联合国通过了《2030年可持续发展议程》，提出了17项可持续发展目标(SDGs)，有12项与食事问题高度相关。食事，不仅是文明的起源，更决定着文明的当下和未来。

2. 人类社会存在九大食事问题。回望人类7000年的文明史，食事问题一直困扰着我们，老问题没有得到有效解决，新问题又在不断涌现。它们是①食物数量问题、②食物质量问题、③食物可持续问题、④食用方法问题、⑤食者食病问题、⑥食者寿期问题、⑦食物浪费问题、⑧食者数量问题、⑨食者食权问题。

3. 食学学科体系是解决人类食事问题的公共产品。食学学科体系，跳出了现代学科体系认知的局限，首次将食物生产、食物利用、食为秩序纳为一个整体。食学学科体系是人类认识食事问题、解决食事问题的一把金钥匙。

4. 食在医前，人类健康要从上游抓起。从健康的角度看，食物是药物的上游，食学是医学的上游，会吃食物就可以少吃药物。用食学管理健康属于上游管理，用医学管理健康属于下游管理。健康的上游管理，会提升人类个体的健康与寿期，减少家庭的医疗费用支出，减轻国家的医保负担。

我们希望越来越多的国家，将本国所有与食物相关的产业视为一个整体，采取综合措施，有效解决人类可持续发展问题。

二、推介国际社会使用《世界健康膳食指南》

科学全面的膳食方法，和提高人类寿期关联紧密。日本国民平均寿命达84岁，首先得益于正确的膳食方法。《世界健康膳食指南》（源自2018年11月出版的《食学》），融合了传统与现代、东方与西方的膳食方法，从12个方面指导膳食，能够提高每一个人的健康和寿期，同时可以减少医疗费用的支出（见附件）。

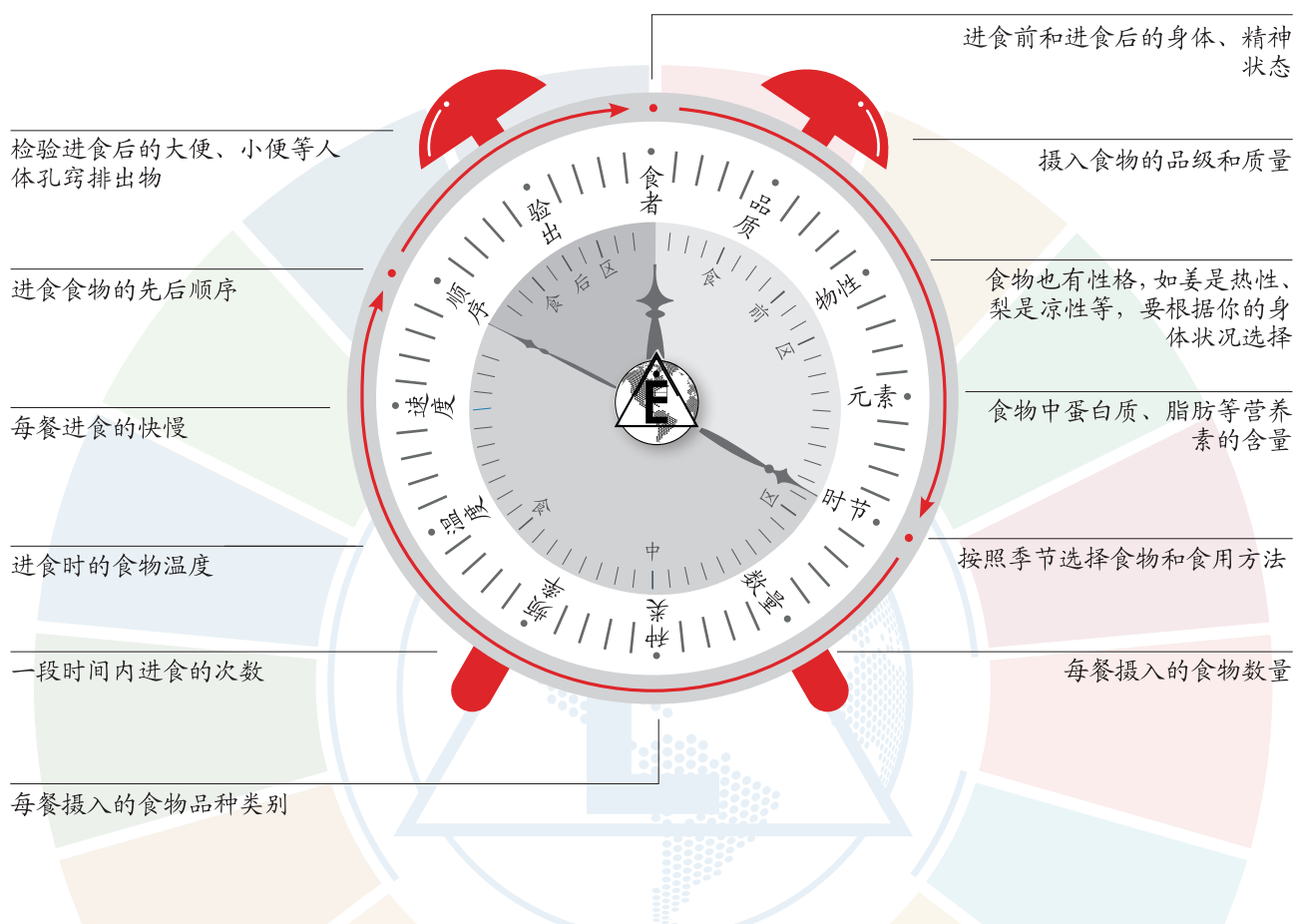
第三届世界食学论坛致力于联合国可持续发展目标（SDGs）的落实，本届论坛是2019大阪G20峰会的后援活动，积极推动人类食事问题的有效解决，以努力普及食学体系为目的。

第三届世界食学论坛强调加强与其他国家和地区组织、论坛等机构合作的重要性，鼓励论坛秘书处与其建立机构层面的联系，赞赏秘书处为推动世界食学论坛所做的工作，支持秘书处做好第四届论坛的准备工作。食学让人类更加健康长寿，让我们的地球家园更加美好！

领签人	
联合国前副秘书长 吴红波	联合国教科文组织前总干事 松浦晃一郎
联合国粮农组织常驻日本代表 Mbuli Charles Boliko	食学学科体系奠基人 世界食学论坛创办者 刘广伟
第三届世界食学论坛主办者 南部靖之	

2019年6月26日于日本淡路岛

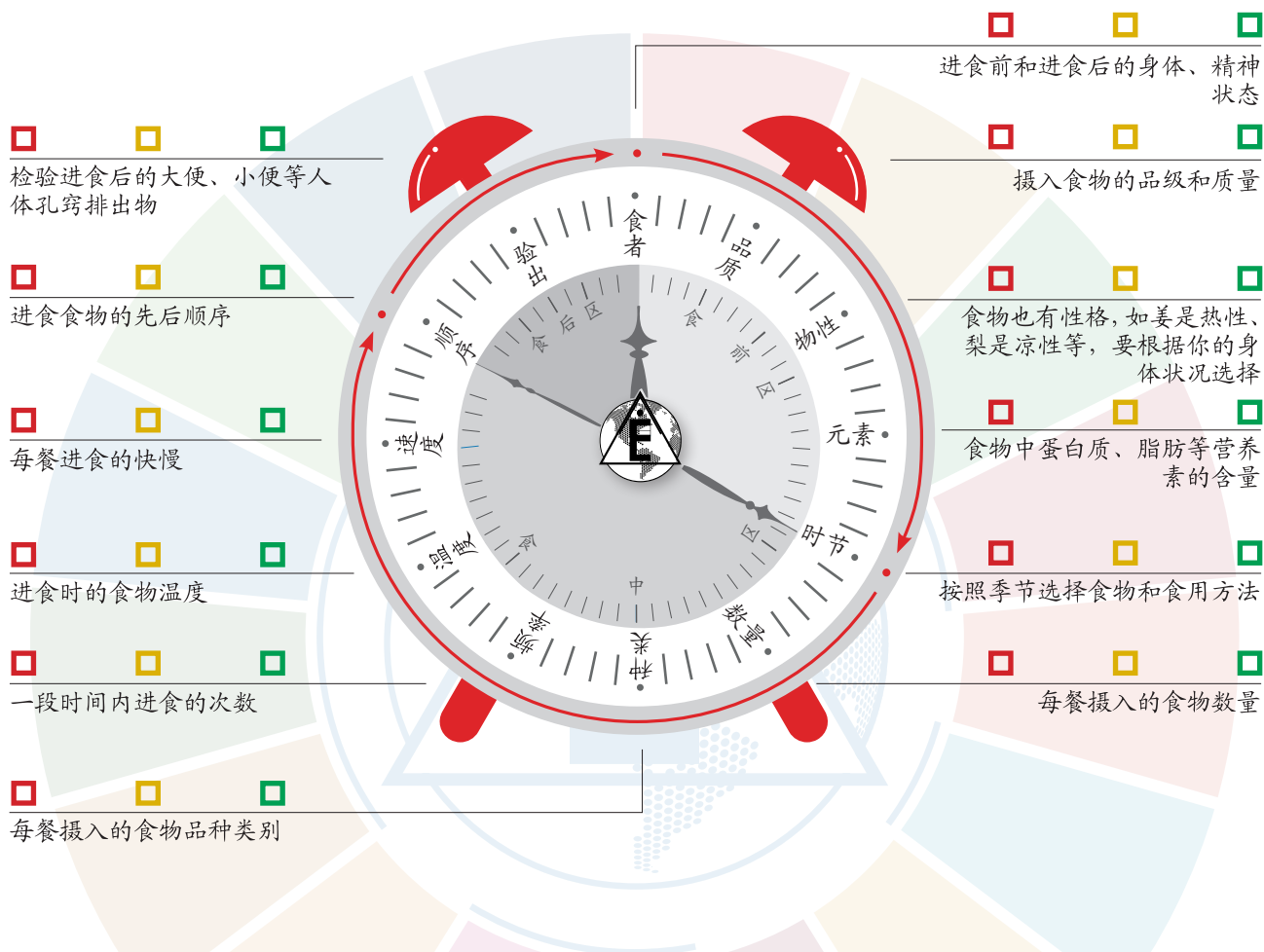
世界健康膳食指南



使用说明:

1. 本指南又称“表盘膳食指南”，适用于地球村全体村民，不针对某一国民。
2. 本指南比3维的“金字塔膳食指南”多出9个维度，指导您从12个维度去吃，吃出健康和人类应有的寿期。
3. 表盘上的指针标出了三个区，12点到4点是食前区，4点到10点是食中区，10点到12点是食后区。一餐的食后是新一餐的食前，人的进食是一个循环的过程。
4. 本指南是定向指南，不是定量指南。因为每一个人都是不一样的，所以统一的定量指南是不科学的。只有自己最了解自己，定量的问题只能由自己掌控。
5. 要想更好地使用本指南，吃出健康长寿，请您开始《食学》学习，增加食学知识和践行能力。

食商自测



使用说明

- 一、 没有关注 1分, 偶尔关注 2分, 很关注 3分。
- 二、请按您的实际情况在对应的方框内打√, 满分为 36分。
- 三、评价:
 - A.20分以下为吃货。您很不会吃, 您的寿命将在平均水平之下;
 - B.21~28分为食家。恭喜您, 基本会吃, 您的寿命将达到平均水平;
 - C.29~36分为美食家。太棒了, 您的寿命将会超越平均水平。