



联合国粮食及  
农业组织

## 全球粮食安全与营养论坛 • FSN论坛

### 专题

讨论128 • 30.05.2016 - 19.06.2016

[➤ www.fao.org/fsnforum/zh/activities/discussions/pulses](http://www.fao.org/fsnforum/zh/activities/discussions/pulses)

豆类因其健康、  
环境和经济益处而饱受赞许。  
如何充分发挥这些优势？



**2016**  
国际豆类年

豆类是重要粮食作物，能够在应对全球粮食安全和环境挑战方面发挥重要作用，同时也有助于健康膳食。

认识到豆类能够对人类福祉和环境做出的贡献，联合国大会宣布2016年为国际豆类年。

然而，多数人并不知道豆类到底是什么：

根据粮农组织（1994年）的定义，<sup>1</sup> 豆类，豆科植物的亚种，是*Leguminosae*科（俗称豌豆科）的作物成员，能够生成可食用的种子，用于人类或动物消费。只有采收用

<sup>1</sup> 粮农组织（联合国粮食及农业组织）1994年。农产品定义与分类，4. 豆类及其制品。  
(<http://www.fao.org/es/faodef/fdef04e.htm>).

作干粒粮食的豆科植物才称为豆类。例如主要用作榨油的干粒豆科作物，例如大豆 (*Glycine max* [L.] Merr.) 不被认为是豆类。同样，用作播种目的 (例如 *Medicago sativa* L.) 或作为蔬菜的豆科植物也不认为是豆类。

豆类是全球民众植物蛋白质、维生素和矿物质的重要和廉价来源。它们脂肪含量低，不含胆固醇，也是膳食纤维的重要来源。此外，它们不含麸质却富含矿物质和B族维生素，这些都是健康生活的重要要素。

从农业角度来说，包括豆类的复种制度能够增加土壤肥力、提高单产并有利于打造更可持续的粮食系统。尤为值得重视的是，与其他蛋白质来源相比，豆类的耗水量要低得多，而且能够在十分贫瘠、无法耕种其他作物的土壤中生长。豆类 (以及更为广泛的豆科作物) 的残留物还可以用作动物饲料，从而提高动物膳食的质量。

此外，豆类能够在气候变化适应方面发挥重要作用，因为它们遗传多样性丰富，能够用来选育和/或培育对气候具有适应力的品种。

在世界很多地方，豆类都是当地膳食的组成部分，是贸易量很大的农产品。但是，尽管具有上述益处，但其人均消费量却呈缓慢但稳步下滑的态势，而且其产量增长也比不上谷物等其他农产品的速度。北部非洲是人均消费量出现增长的惟一区域 (事实上增幅也很小)。

认识到这些作物的巨大潜力，国际豆类年的宗旨是提高对其在粮食安全、营养和环境方面有益影响的认识；鼓励增加豆类生产；以及强调增加对研究开发和推广服务的投资的必要性。

目的还包括增加豆类用量，使其成为全球民众膳食中核心组成部分，以及提供有关如何最合理烹制和消费豆类的信息。

为真正提高国际豆类年的包容性并收集尽量多的有关这些重要作物的信息，我们拟邀请你分享你的经验和知识，特别是围绕以下问题：

- 一些国家豆类产量很大，但豆类却不是这些国家膳食中的一部分。如何能使目前这些作物未在当地餐饮/传统膳食中占有重要地位的社区提高对豆类的利用量？
- 你能举出在你所在的社区或国家豆类消费以何种方式贡献于家庭粮食安全与营养、同时其他不同情况下也可能采用的例子吗？

- 你所在国家的农民在豆类生产方面面临的主要挑战有哪些？应如何应对这些挑战？
- 你了解有关豆类在气候变化适应或缓解方面作用的调研或研究吗？请与我们分享这些调研或研究的成果。
- 国际豆类年还包括征集菜谱，以便提供有关如何消费这些富有营养的种子的想法和灵感。你能分享你的豆类菜谱吗？

你的建议、个案研究和参考文献将用于制作情况简介和简报并在国际豆类年期间在区域和国家各级举办的活动和举措中发放。

国际豆类年秘书处。