

天然林保护系列宣传（2023 年第 10 期）

森林：人类健康的伟大工程师

国家林业和草原局政府网 <http://www.forestry.gov.cn> 来源《林家那些事儿》微信公众号

人类的文明史是从我这里养育后逐步发展起来的，我在人类文明发展过程中赋予了人类多种食物来源。不管是过去还是未来，我都将为人们持续提供营养资源，为人类的健康保驾护航，我就是人类健康的伟大工程师——森林，今天，同我一起看看我的工作手册吧！

一、关于我的前世今生

人类的文明史就是从我的建造中逐步发展起来的，在人类的进化过程中我赋予了多种食物来源。像我的树叶、坚果、蔬菜、野果子都能提供部分营养，满足了人类对食物的基本需求。

常见菜香椿炒鸡蛋中的香椿就是我培养发掘的，它既是木本粮食又是森林蔬菜。森林中的野生蓝莓、山丁子、刺玫果、山浆果等等不仅美味营养，也有保健作用。

在战争饥荒年代，人们也是依靠森林资源缓解饥荒。比如在抗日战争时期，东北地区的橡子面曾挽救过抗联战士和老百姓的生命；河南、陕西、山东等地在饥荒年代，许多老百姓都曾吃过榆树皮和茅栗、大枣等度过饥荒。

除了解决饥饱，我也提供过许多珍贵的药材。例如老虎姜，在《本草纲目》中，李时珍对老虎姜的评价非常高，它的根茎可以入药。像

白芍、板蓝根、益母草、知母、西洋参、金银花等都出自我的手笔。从古至今，我一直在为人类提供着食物，筑起健康屏障。

二、手握人类营养密钥

现在，人类文明达到了高级阶段，而人类身体状况却出现了许多问题，很多身体疾病与饮食结构有关。这个时候回看我的发展史，再来探索森林的食品资源，会发现人体所需要的碳水化合物、脂肪和蛋白质均可以从森林中获取。

植物的果实、种子或叶子中，含有人体所需的各种营养元素，例如大家常吃的榛子，富含蛋白质、脂肪、淀粉和维生素，大部分作为干果食用，味道鲜美又可口。林果、山野蔬菜、林下产品、部分动物等提供了各种蛋白质，像“迷 hotel”猕猴桃，不仅含有丰富的维生素还含有丰富的蛋白质，每 100 克的蛋白质含量会达到 1.4 克左右，辅助提高身体免疫能力，我的自然营养在人类的饮食结构中均衡了膳食平衡。

更为方便的是，我所提供的木本食物受气候、降雨等自然条件影响小，可以作为人类食物来源的重要补充。可以说，我不仅是人类的食物宝库，也手握着人类的营养密钥，撑起了人类健康的一片天。

三、关于我的前世今生

作为一名工程师，还是得侃侃我的成就。我开发了木本粮食工程，木本油料工程，也开发利用昆虫等森林动物食品。能生产木本粮油的树木也被人们形象地称为“铁杆庄稼”。

在木本粮食工程中，我发掘了板栗和茅栗、榛子、栎类果实等。这些果实不仅能够广泛栽培，还能够形成产业，在我国云南、辽宁均有大面积种植。大部分圆球状的栎类果实由于淀粉含量高，还能够磨成面粉供人类食用或饲养家禽、家畜。

在木本油料工程中，油茶、元宝枫、核桃、油橄榄、山桐子被作为代表性树种广泛种植。油茶是特有的食用油，在预防心脑血管病、提高人民健康水平上发挥着独特的作用。元宝枫籽油里含有神经酸，对于老年痴呆症、帕金森病、脑瘫、脑萎缩、抑郁症等疾病有良好的预防和治疗效果。

除了这些木本植物，还有许多动物、乔木、灌木和草本植物中可食用的营养成分待开发出来，未来随着人们对大自然认识的深入，还会开发许多惠民工程。

翻阅完我的工作手册，你是不是也惊叹于我强大的资源库？除森林以外，人们还可以全方位多途径开发食物资源为自己“谋福利”。

在 2023 年中央一号文件中，“树立大食物观”被纳入“抓紧抓好粮食和重要农产品稳产保供”章节。习近平总书记始终强调要树立大食物观，“在确保粮食供给的同时，保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物有效供给，缺了哪样也不行”。从 2015 年中央农村工作会议首次提出“树立大农业、大食物观念”，到 2022 年中央农村工作会议强调“树立大食物观，构建多元化食物供给体系，多途径开发食物来源”，习近平总书记对“大食物观”的阐释不断丰富和发展。

“大食物观”也随着居民饮食消费结构不断深化，与时俱进。不仅要吃得饱也要吃得好，耕地、草原、海洋、植物动物微生物都能提供热量与蛋白，而大自然正能持续提供这些营养。我的工作也需要人类朋友的配合，在保护好生态环境的前提下，宜粮则粮、宜渔则渔、宜林则林。青山常在，才能永续发展，绿水长流，才能永续利用。日后，我们继续合作愉快！

参考文献：

- [1] 滁州日报. “大食物观”是个什么观
- [2] 碳璞能源. 水库、钱库、粮库、碳库”——森林新战略之“森林四库”
- [3] 库都尔林业局. 森林“四库”解读：森林是粮库