

2026年5月26日

《2026 中国儿童生长与消化健康白皮书》在京发布

聚焦消化根基与骨骼支柱，科学解码中国儿童健康新挑战

2026年5月15日，由上海格力高商品开发研究所支持，由儿童营养学术界专家编纂的《2026 中国儿童生长与消化健康白皮书》正式发布。本次发布会上，白皮书主编、中国营养科学界首席专家、中国营养学会妇幼分会副主委，副主编、中国非公立医疗机构协会儿童生长发育专委会副主任委员，主要编委、中国营养学会儿童临床营养分会委员、中国营养学会营养与保健食品分会委员，上海江崎格力高总经理兼商品开发研究所所长，以及多家媒体代表共同出席了发布会。



副主编蒋竞雄教授系统解读了营养对儿童消化、骨骼健康的干预建议

发布会上，主编从国家政策与儿童健康战略高度阐述了白皮书的编纂背景；副主编蒋竞雄教授系统解读了营养对儿童消化、骨骼健康的干预建议；主

要编委基于全国监测数据，深入分析了中国儿童营养摄入现状及消化、骨骼健康常见问题；格力高企业代表井冈俊之则立足企业研发视角，进一步分享了格力高在健康领域的科研探索，特别是其在益生菌免疫调节功能方面的最新研究发现。



井冈俊之分享了格力高在益生菌免疫调节功能方面的最新研究发现

这是国内首部同时聚焦儿童消化健康与骨骼健康的科普性白皮书，面向家长、教师及儿童照护者，系统解读儿童发育规律、核心风险及科学干预路径。

一、时代之问：儿童健康政策升级，新挑战日益凸显

近年来，我国儿童健康政策体系持续完善。《健康中国行动（2019-2030年）》将儿童健康纳入全生命周期健康保障重点；《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026-2030年）》围绕体重、视力、心理、骨骼、口腔五大维度开展专项促进；《中国食物与营养发展纲要（2025-2030年）》进一步强调优化儿童膳食结构，完善儿童健康食品供给体系。

在政策有力推动下，我国儿童生长发育水平持续改善，营养不良率大幅下降，

整体体格发育已超过全球平均水平。然而，伴随生活方式、饮食结构与养育环境的深刻变化，新的结构性挑战正在浮现：消化问题高发且呈慢性化、功能化趋势，成为影响儿童营养吸收与免疫发育的重要因素；骨骼营养摄入不足、户外活动缺乏、不良体态普遍，导致骨量储备不足、脊柱健康风险上升。

消化健康是营养吸收的前提，骨骼健康是生长发育的支柱。二者相互支撑，共同决定儿童体格成长、免疫构建与长期健康结局。这正是白皮书将两大健康维度并置研究的核心逻辑。



国内首部同时聚焦儿童消化健康与骨骼健康的科普性白皮书

二、数据实证：中国儿童营养呈现“三大缺口、一个超标”

白皮书基于全国性调查数据，对 3~11 岁儿童营养素摄入量与需要量进行了系统对比分析，揭示出当前我国儿童营养的核心矛盾。这一发现直接呼应了《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》的最新数据，具有坚实的本土循证基础。

钙摄入严重不足。 3~5岁日均摄入约216.7毫克,6~11岁约293.9毫克,仅达推荐量的30%~40%,约半数儿童存在骨密度不足。

膳食纤维摄入严重不足。 3~5岁日均摄入约5.0克,6~11岁约7.4克,仅为推荐量的30%~50%。膳食纤维是肠道有益菌的主要食物来源,缺乏会导致便秘、菌群失调,进而影响消化功能。

部分维生素摄入不足。 维生素C、硫胺素、核黄素等低于推荐值,影响能量代谢与免疫调节。

钠摄入严重超标。 儿童日均摄入高达3832~4337毫克,为推荐量的4~5倍。

此外,能量、蛋白质、铁、锌等整体达标,但优质蛋白摄入和膳食结构均衡性仍需提升。白皮书指出,上述“缺口”与“超标”并存,本质上是精加工食品过多、天然食物摄入不足的反映。

三、科学支撑：从营养缺口到菌种研发的必然逻辑

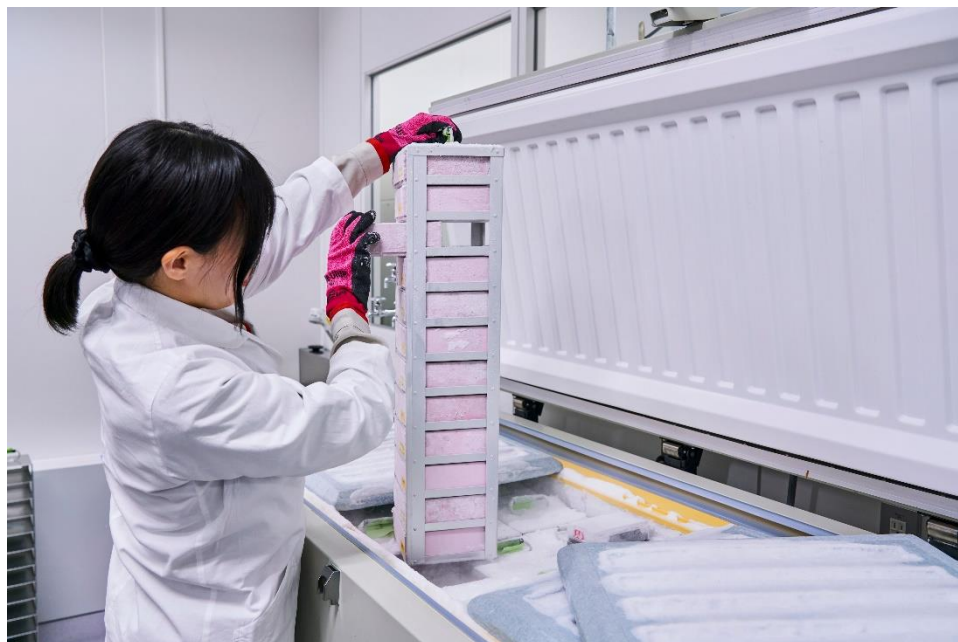
白皮书揭示的钙、膳食纤维等缺口,以及高发的消化问题,背后都有一个共同的关键环节——肠道菌群。肠道菌群被称为人体的“第二大脑”和“第二免疫系统”,对儿童消化吸收、免疫建立、生长发育起着重要的作用。

正是基于这一科学共识,格力高从企业研发视角出发,将益生菌研究的重点

聚焦于两个核心方向：一是让益生菌“活着到达肠道”——儿童消化道环境严苛（胃酸 pH 低、胆汁浓度高），普通益生菌易被灭活，活着到达肠道的益生菌才能更好的发挥作用；二是为儿童提供“主动免疫支持”——学龄期儿童集体生活易发生交叉感染，提升呼吸道黏膜防御能力，对病毒的抵抗力，可减少感冒等常见疾病对健康的影响。

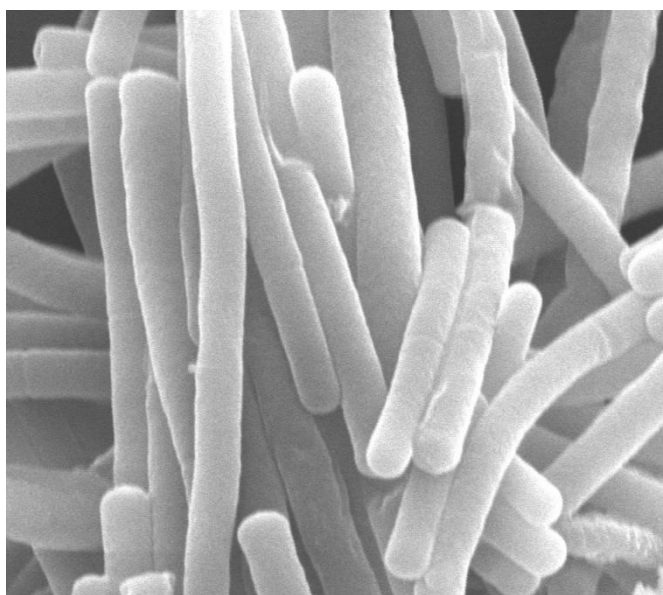
随着对益生菌研究的深入，格力高逐渐将目光重点聚焦于两种功能优异的菌种。首先是凝结魏茨曼氏菌（凝结芽孢杆菌）：它可以以耐高温、耐胃酸、耐胆汁，可活着到达肠道的孢子形式存在。从而改善肠道菌群失衡，促进有益菌的增殖，抑制致病菌生长。

此外，经过 20 年持续研究，格力高从约 1 万种菌株中筛选出了专有菌株——瑞士乳杆菌 GCL1815。该菌株在实验中展现其具备三大免疫防护机制：促进 IgA 蛋白分泌从而强化黏膜屏障、激活树突状细胞增强免疫应答、诱导 IL-12 启动细胞免疫。临床研究证实，每日摄入一定量的该菌株可改善感冒样症状，降低重症风险。



格力高从约 1 万种菌株中筛选出了专有菌株——瑞士乳杆菌 GCL1815

瑞士乳杆菌 GCL1815 同时兼顾肠道菌群调节，并辅助消化吸收，可以提供从肠道到全身的系统性健康守护，且安全性高、稳定性强。可支撑以上特性的研究成果已发表于国际科学杂志《Nutrients》，同时已申请 PCT 国际专利。



格力高 GCL1815 菌电子显微照片

四、行动方案：分龄干预，家校协同

基于上述发现，白皮书提出了针对不同年龄段儿童的健康干预建议。

4~10岁（骨量储备黄金期）：每日保证 300~500 毫升奶及奶制品，搭配豆制品、深绿色蔬菜、小鱼虾等高钙食物；

每日 1 小时户外跑跳运动；

保证充足睡眠，纠正歪坐、驼背等不良体态。

11~18岁（骨骼生长冲刺期）：此阶段积累 40%~60%的成年峰值骨量。

建议保证高钙饮食，避免节食及碳酸饮料；

坚持跳绳、篮球等纵向运动；

定期监测身高与体态，早期发现脊柱侧弯等问题。

消化问题分型养护：便秘儿童应增加饮水及膳食纤维（西梅、火龙果、燕麦、南瓜等），建立固定排便时间；

腹泻期间以软烂清淡饮食为主，及时补充水分与电解质；

消化不良者采用少量多餐、细嚼慢咽，饭后适度活动；日常适量食用酸奶与益生菌饼干，或在专业指导下使用益生菌或消化酶制剂，以改善消化能力；

食欲差者固定就餐时间、增加户外运动，必要时尽早咨询医师。

五、战略展望：从科学共识到社会行动

《2026 中国儿童生长与消化健康白皮书》的发布，旨在提升全社会对儿童消化健康与骨骼发育的战略认知，推动家庭、学校、社会协同发力，构建全周期、全方位的儿童健康支持环境。将科学共识转化为儿童健康提升的目标，离不开全社会的行动支持。



格力高将持续推动儿童健康领域的科学研究与科普传播

作为本次白皮书的支持单位，格力高始终秉承“美味与健康”的理念，致力于将科研成果转化为改善儿童营养的实际行动。自 1931 年设立研究部门、2009 年成立商品技术开发研究所以来，格力高持续布局五大研究战略：发育与营养的最优化、成长支持、运动能力强化、脑功能提升及健康增龄。进入中国市场逾 30

News Release



上海江崎格力高

www.glico.com.cn

年来, 格力高深耕本土, 持续将自身在儿童营养与消化健康领域的深厚研究成果, 与中国儿童的体质及饮食特点相结合, 不断优化产品结构。

井冈俊之表示, 格力高将持续推动儿童健康领域的科学研究与科普传播, 将扎实的科研成果转化为加持健康的美味产品, 为提升下一代健康素养、夯实全民健康根基、助力健康中国建设贡献坚实力量。

注: 本白皮书内容为健康科普参考, 不能替代医生诊疗。如孩子相关症状持续存在或加重, 请及时就医。