

Communications

To further advance the mainstreaming of the **Plant-Forward awarness** and practice, Good Food has leveraged multiple channels—including authoritative media, Xiaohongshu, Douyin, Kuaishou, WeChat Channels, and official WeChat accounts—to promote its initiatives. Through livestream talks, poster competitions, Meatless Monday campaigns, themed activities, eco-kitchen tours, and youth-led research, Good Food has created comprehensive and multi-dimensional impact, while engaging broad social participation.

- **Event 1: Eastern Healthy Diet Talks**

To promote the Eastern Healthy Diet model and raise public awareness of healthy and sustainable diets, especially plant-based eating, Good Food launched a livestream series.

 - Published 12 related posts.
 - Invited 11 guest speakers and hosted 6 livestream sessions on WeChat Channels and Tencent Enterprise Channel.
 - Accumulated **150,000+ views**.
 - Produced 12 short videos for release on Douyin, Kuaishou, WeChat Channels, Baijiahao, and Xiaohongshu.
- **Event 2: Meatless Monday Campaign & Poster Competition**

In connection with the Good Food Hand-Drawn Poster Competition, participants shared their works and plant-based meals on Xiaohongshu under the hashtag **#MeatlessMonday**.

 - Linked with the **Global Meatless Monday Campaign** and promoted through hashtags such as **#PlantForward**, **#EasternHealthyDiet**, **#GoodFoodPledge**.
 - Achieved:
 - **#MeatlessMonday**: 591 posts, 54,000 reads.
 - **#GlobalMeatlessMonday**: 154 posts, 11,000 reads.
 - **#GoodFoodPledge**: 324 posts, 23,000 reads.
 - **#PlantForward**: 1,567 posts, 484,000 reads.
- **Event 3: Youth Research on Traditional Ethnic Plant-Based Diets**

In August, 20 young participants conducted a **10-day field study** at the world's first Ancient Tea Forest cultural heritage site.

 - Carried out 40+ in-depth interviews with villagers and government representatives.
 - Produced over **500,000 words** of documentation.
 - Findings will be showcased on the **Global Youth Agriculture Forum** website and the **UNESCO World Heritage Volunteers Program**.
- **Event 4: Plant-Forward Campaign**

In May, Good Food and Action Asia co-hosted a campaign to promote plant-based eating and sustainable diets.

 - Campaign posts reached **17,039 reads**.
 - Hosted 3 livestream sessions with **130,000 cumulative views**.

- Coverage by 7 media outlets, with combined readership of **315,820**.
- **Event 5: Eco-Kitchen Tour**
Good Food partnered with eco-chef **A-Jun** to organize 4 city roadshows in Beijing, Hohhot, Guangzhou, and other locations.
 - Gathered over **200 participants**.
 - Engaged **50+ restaurants, food companies, and local organizations**.
 - Promoted healthy cooking, sustainable diets, and the vision of a plant-forward future.

东方健康膳食大咖谈

在健康意识日益高涨的当下，大家对健康膳食的关注度与日俱增。然而，目前市场上的健康膳食推广多侧重于西方模式，对东方健康膳食模式的深入挖掘和系统传播却十分匮乏。实际上，东方健康膳食蕴含着深厚的文化底蕴、独特的食材特性与科学的营养结构，值得我们深入探索。

为填补这一空白，传播东方健康膳食理念，助力大众养成健康饮食习惯，推动相关产业发展，良食于2024年发起《东方健康膳食大咖谈》直播对话栏目。

2025年，良食在原有基础上再度升级，重磅推出特别直播。以东方健康膳食模式为基础，设计了三大不同主题，邀请重磅嘉宾进行分享，同时也得到了腾讯新闻官方的特别流量支持。其中，4月22日“地球日特别直播 | 解锁东方健康膳食，守护星球未来”，直播观看量1.2万；5月14日“东方膳食大咖谈 | 土地、食物、乡村的回归与重塑”，直播观看量7万；**5月21日“东方健康膳食大咖谈：以东方健康膳食重塑企业品牌力”**。直播观看量4万。

第一场

解锁东方健康膳食，守护星球未来——世界地球日特别直播回顾



东方健康膳食大咖谈X4·22地球日特别直播

解锁东方健康膳食 守护我们的星球未来

李铎 教授
英国皇家化学会会士(FRSC)，国际营养科学联合会院士(FIUNS)；青岛大学营养学首席教授、营养与健康研究院常务副院长；浙江大学荣休教授；WHO营养专家咨询委员会委员，FAO/WHO营养专家组专家。

程义勇 教授
中国营养学会第七届理事会理事长；博士生导师；曾兼职担任国家食物与营养咨询委员会委员，食品安全国家标准第一届专家委员会营养与特殊膳食分会委员会主任。

侯兵 主持人
良食执行长
2023洛克菲勒基金会Acumen食物系统学者

营养不良新认知
主食与肉类谜题
加工食品与饮水选择

热门饮食大揭秘
东方膳食特色
实用饮食建议

04/22
19:30Tues.

视频号直播
扫描二维码观看直播

在当今时代，随着生活水平的显著提高，中国肉类消费呈现出迅猛增长的态势。

据 2023 年，国家市场监督管理总局公布的一项信息显示：“我国已经是全球最大的肉类食品生产消费大国，人均肉类食品消费量从 1978 年的每年 9 千克快速上升到 2022 年的每年 70 千克。”而国家统计局发布的《2024 年国民经济和社会发展统计公报》则显示，2024 年中国大陆人均肉类消费量达到了 72.72 公斤，换算下来就是每人每天吃 4 两肉。按此数据计算，如今我国人均年吃肉量是 44 年前的近 8 倍！而且我们肉类食品摄入量正在超过膳食指南推荐的最高限。

过量的肉类消费，尤其是红肉的过多摄入，给人类健康带来了诸多隐患。研究表明，红肉消费与心血管疾病、冠心病、中风、心力衰竭、2 型糖尿病和妊娠糖尿病风险增加有关，每天多消费 50g 加工红肉与心血管疾病风险增加 26%、2 型糖尿病风险增加 44% 有关。

与此同时，过量的肉类消费对地球生态健康也造成了极大的负面影响。据联合国粮农组织报告显示，畜牧业已然成为全球第二大温室气体来源，全球人类制造的温室气体中 14.5% 来自于畜牧业，从饲料的种植与加工、牲畜棚圈供暖、肉类加工到运输至消费者，各个环节都在产生大量温室气体。其中，作为肉类主要来源的牛，会大量排出温室气体甲烷，每生产 1 千克牛肉蛋白质相当于排放了 300 千克二氧化碳当量。

由此可见，人类健康与地球生态健康紧密相连，息息相关，二者共同构成了“人和地球的双重健康”这一重要理念。在追求健康的道路上，我们不能仅仅关注自身的饮食健康，还

必须将目光投向地球的生态环境，实现二者的和谐共生。而实现“人和地球的双重健康”这一宏伟目标的关键途径之一，便是回归本土饮食。不同地域的饮食特色因人群差异而呈现出丰富的多样性，其中，“东方健康膳食”作为中国本土饮食模式的典型代表，蕴含着深厚的文化底蕴、独特的食材特性和科学的营养结构，亟待被大众深入认知与广泛推广。

2025年4月22日世界地球日当晚，良食精心打造的《东方健康膳食大咖谈》特别直播火热开播。本次直播由良食执行长侯兵主持，力邀青岛大学李铎教授与中国营养学会前理事长程义勇教授，围绕东方健康膳食模式，深度剖析健康饮食密码，吸引了累计1.3万人次在线观看，反响热烈。

21:22



更多直播 ▾



何以为食



1.3万人看过



包容就好

+8 粉丝 晓迟晓慈: 我就基本这样吃

+9 粉丝 首席故事官先... 回复 晓迟晓慈:

+8 粉丝 晓迟晓慈: 没有柴米油盐酱醋茶

刘俊: 我家这样吃

+8 粉丝 晓迟晓慈: 习惯了就好, 能吃到食物原来的味道

+1 粉丝 黄一丁: 多样, 搭配

+1 粉丝 黄一丁: 保持20多种食物

+1 粉丝 黄一丁: 多样, 搭配, 适量

6074

聊一聊



聚焦东方膳食，响应地球日号召

一直以来，西方健康膳食模式在市场推广中占据主导，东方健康膳食模式虽蕴含丰富价值，却未得到充分挖掘与传播。东方健康膳食融合了深厚文化底蕴、独特食材特性和科学营养结构，亟待被大众认知。

值此第 56 个世界地球日，其主题“我们的力量，我们的星球”聚焦可再生能源，倡导为地球可持续发展贡献力量。而东方健康膳食模式，倡导选择本地、应季食材，减少加工食品摄入，有效降低食物里程与碳排放，与地球日理念高度契合。在此背景下，本次直播顺势而生，意义独特。

权威引领，共探膳食奥秘

本次直播的专家阵容堪称豪华。李铎教授拥有澳大利亚 RMIT 大学营养学博士学位，在国际国内营养学领域身兼数职。他不仅是 WHO 营养专家咨询委员会委员、FAO/WHO 营养专家组专家，还担任亚太营养遗传学与营养基因组学学会主席等重要职务。在科研方面，他在脂质和脂肪酸营养学领域成果丰硕，主持的全食物供给随机对照试验为高脂饮食危害提供了关键证据，对膳食指南制定意义重大。

程义勇教授同样实力雄厚，身为研究员、博士生导师，曾担任中国营养学会第七届理事会理事长，深度参与多版《中国居民膳食指南》修订以及《中国居民膳食营养素参考摄入量》的主持修订工作。他专注于营养与脑功能研究，科研经验丰富，发表了大量科研论文，还撰写多篇文章解读东方膳食模式，为推动其在国内的普及不遗余力。



精彩内容：深度剖析，解锁膳食密码

（一）膳食模式：多元差异，东方独韵

直播伊始，谈及膳食模式，李铎教授解释它是某一群体长期传统摄入的食物和饮品的组合。李铎教授阐释了可持续健康膳食的概念，强调“可持续”与“健康”缺一不可。他以东北炖菜为例，指出符合地域特色、遵循膳食指南的饮食，如控制油盐糖摄入、保证蔬菜和全谷物摄取，就是可持续的健康饮食。

随后，在对比不同地区膳食模式时，李教授提到地中海饮食虽备受推崇，但因食材获取限制，也不适合中国人照搬。日本膳食以低脂肪、海产品多为特色，不过其生冷饮食习惯也让不少人难以适应。

程义勇教授则着重介绍了东方健康膳食模式。他回顾营养学界从营养素研究到膳食模式研究的漫长历程，指出中国东方饮食与膳食指南高度吻合。东方健康膳食模式具有食物多样、以植物性食物为主、调和多种食物以达美味与健康兼具等特点。在《黄帝内经》中，就有“五谷为养，五果为助，五畜为充，五菜为充”的记载，体现了植物性食物为主要的理念，且中医著作也多有强调荤素搭配的重要性。

（二）饮食健康：红肉之思，素食之选

在探讨肉类摄入与健康的关系时，红肉成为焦点话题。程义勇教授介绍，红肉通常指猪肉、牛肉、羊肉等哺乳类动物的肉，其脂肪含量高，且饱和脂肪居多；白肉则包括禽肉和鱼肉，脂肪含量较低，鱼肉还富含不饱和脂肪，对人体有益。他指出，中国人红肉摄入量在经济快速发展的30年间增加了50%，这与心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病的发病率上升呈正相关。因为红肉中的饱和脂肪不仅会导致能量过剩，还会增加胆固醇的摄入与吸收，进而危害心血管健康。

李铎教授进一步补充，猪肉在不同地区定义有所不同，其脂肪含有40-45%的单不饱和脂肪酸，相对牛羊脂肪对心血管系统影响较小，但牛羊瘦肉烤糊后易产生致癌物质。他建议，中国人可适当增加海鲜等白肉的摄入，减少红肉的食用量。

针对植物性饮食，李铎教授凭借其研究素食的专业背景，分享了诸多见解。他表示，设计合理的素食能保证人体健康，关键在于选对食材。大豆和黑豆蛋白质含量高，且必需氨基酸齐全，每天摄入相当于70克的大豆或大豆制品，就能满足人体对蛋白质的需求。此外，素食人群要注意Omega-3多不饱和脂肪酸和维生素B12的补充。烹饪时，炒菜可选用大豆油、菜籽油，拌凉菜可添加紫苏油、亚麻籽油等保证Omega-3摄入；而维生素B12可从大豆发酵制品中获取，如酱油、臭豆腐、豆豉等，但要注意选择低盐产品。

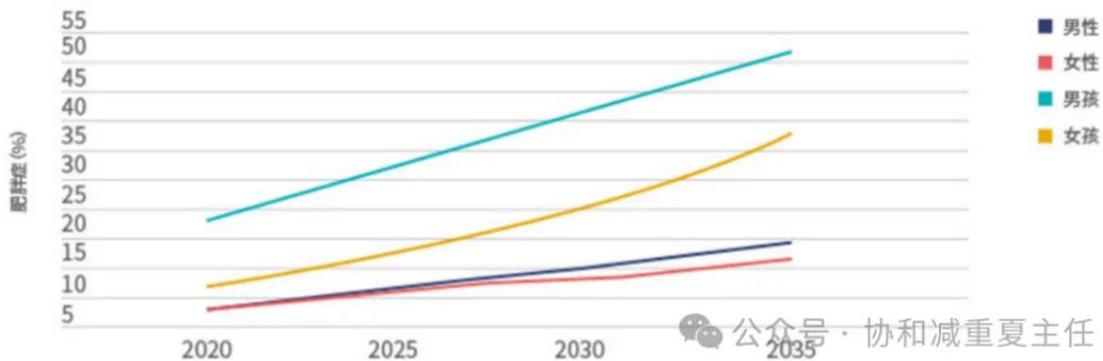
（三）饮食误区：肥胖溯源，饮料之害

随着肥胖问题日益严重，直播深入剖析了其与饮食的关联。程义勇教授指出，肥胖本质上是能量摄入与消耗失衡的问题，要解决肥胖问题，关键在于控制饮食能量摄入，同时增加运动量。然而，当前人们普遍存在认知和自控问题，对食物能量了解不足，难以抵制高热量食物的诱惑。

李铎教授特别提到年轻人的饮食问题，他发现年轻人餐盘普遍存在肉多菜少的现象，部分男生餐盘肉类占比高达80-90%。同时，甜饮料的过度摄入也是一大隐患。饮料中含有大量玉米糖浆，人体难以代谢果糖，其代谢产物易在肝脏沉积，引发脂肪肝、胰岛素抵抗，进而导致肥胖、二型糖尿病等疾病。他强调，家长应重视孩子饮料饮用问题，避免长期大量饮用。



公众号·协和减重夏主任



公众号·协和减重夏主任

世界肥胖联盟发布的 2023 版《世界肥胖地图》数据显示，预计到 2035 年，中国成年人的肥胖症 (BMI≥30kg/m²) 患病率将达到 18%，2020~2035 年的年增长率达到 5.4%；儿童和青少年中，男孩肥胖症 (大于 WHO 参照中位数的+2SD) 的患病率将超过 50%，女孩将接近 40%，年增长率为 6.6%。

(四) 饮食建议：遵循原则，巧搭膳食

面对“如何养成健康饮食习惯”的问题，两位教授给出了实用建议。李铎教授强调早餐的重要性，建议早餐做到无油、无盐、无糖。他推荐了多种早餐选择，如杂豆粥、小米粥、玉米搭配鸡蛋、牛奶等。对于素食者，他建议每天摄入豆制品、坚果，多吃全谷物、蔬菜水果，增加植物性海产品摄入，并注意 Omega - 3 的补充。

程义勇教授则提出多样、平衡、适量的饮食原则。“多样”体现了东方文化的包容，建议每周摄入 20 - 25 种不同食物；“平衡”是指饮食要避免极端，合理搭配各类食物；“适量”则需参考中国居民膳食指南中的食物宝塔，根据个人食量调整食物摄入量。他强调，没有不好的食物，只有不好的搭配，遵循这些原则，人们可根据自身喜好和地域特色灵活搭配饮食。

(五) 关注地方膳食，与乡土加强链接

在全球化浪潮的席卷下，人们的饮食选择日益多样，西方快餐、加工食品充斥市场。但正如直播中所探讨的，这些外来饮食模式与过度加工食品，往往难以满足“人和地球的双重健康”需求。过量的肉类消费、不合理的膳食结构，让我们的身体承受着肥胖、慢性病高

发的压力，同时也给地球生态带来沉重负担，土地资源被大量占用、温室气体排放剧增。所以要回到我们本土的饮食，和乡土产生链接。

李铎教授说一方水土养一方人，本土饮食历经岁月沉淀，与当地的自然环境、气候条件、文化传统紧密相连。就像东北的炖菜，选用当地应季的土豆、玉米、扁豆，再搭配适量肉类，这种饮食方式既满足了当地人在寒冷气候下对能量的需求，又体现了可持续性。从食材的获取来看，本地食材减少了长途运输带来的碳排放，降低了食物里程，对地球健康更为友好。而且，当我们选择本土饮食时，就是在支持本地农业发展，促进乡土经济的繁荣，维持乡村生态系统的平衡。

程义勇再次补充到中国传统的东方健康膳食模式，更是蕴含着人与自然和谐共生的智慧。以植物性食物为主，五谷、五果、五畜、五菜合理搭配，体现了对食材多样性的尊重和利用。这种饮食模式不仅为我们提供了均衡的营养，有助于预防各类疾病，保障人体健康，还因其对肉类的适度摄入，减轻了畜牧业对环境的压力。像大豆及其制品，不仅是优质的植物蛋白来源，在种植过程中对环境的影响也相对较小。

当我们回归本土饮食，与乡土产生链接，餐桌上的每一道菜都承载着地域的记忆和文化的传承。一家人围坐品尝用本地食材烹制的美食，感受着来自乡土的温暖与滋养，这不仅是满足口腹之欲，更是在守护我们的健康根基，为地球的可持续发展贡献力量。让我们重拾本土饮食的美好，在享受美味的同时，实现人和地球的双重健康。

热烈互动，收获颇丰

直播过程中，观众热情高涨，积极参与互动，提出诸多精彩问题。如“全球化时代如何适应不同膳食模式”“东方健康膳食全球影响力如何”等。李铎教授幽默回应，随着年龄增长，人们往往更偏爱家乡味道，且肠道菌群会适应本地饮食，长期适应不同膳食模式存在一定困难，但旅行时可尝试各地美食。程义勇教授则表示，目前东方健康膳食在学界影响力较小，主要是研究和宣传不足，但在民间，中国饮食已凭借美味和营养受到西方人的认可，未来需加强研究与推广。

最后，主持人侯兵认为，此次直播内容丰富实用，为观众带来了一场知识盛宴。它不仅让大众对东方健康膳食模式有了全面深入的了解，认识到其在保障人体健康和地球可持续发展方面的重要价值，也为人们在日常生活中践行健康饮食提供了清晰的指引。相信在未来，随着东方健康膳食理念的广泛传播，会有更多人从中受益，养成健康的饮食习惯，共同守护自己与地球的美好未来。

第二场 探索素食新潮流：素派的创新与发展之路



无版权风险

保存



东方健康膳食大咖谈x植物先行

以东方健康膳食 重塑企业品牌力

以植物蛋白为主，占比不低于30%



植物领先
PLANT
FORWARD

植物先行
Plant Forward



侯兵

良食执行长
2023洛克菲勒基金会Acumen
食物系统学者



阴英超

素派品牌创始人
中国农业大学 工商管理硕士
独角兽创业营 五期学员
植物性饮食倡导者 践行者



亮点前瞻

- 初心故事
- 东方健康膳食的N种可能
- 植物性饮食的商业未来

扫码预约直播 >>>

直播时间: 5/21 19:30-21:00



扫码预约



< 1/1 >



模板



图片



文字



贴纸



上传

在当下，健康饮食的理念日益深入人心，越来越多的人开始关注饮食对自身健康、地球环境以及动物保护的影响。在此背景下，素食市场逐渐兴起，成为饮食行业的一股新兴力量。2024年，在良食举办的东方健康膳食大咖谈活动中，北京半素食品科技有限公司创始人阴英超分享了素派品牌的创业故事、产品理念、发展策略以及未来规划，为我们展现了一个充满爱与责任的素食品牌的成长历程。

创业缘起：从大厂到素食之路的转变

阴英超曾在互联网大厂担任高管，有着稳定且令人羡慕的工作。但他内心渴望挑战，更倾向于从事能带来成就感的事，这成为他创业的原始驱动力。促使他投身素食行业的，是一系列触动心灵的经历。

大学时期在新疆的一次聚餐，让阴英超目睹了小羊被宰杀前绝望的眼神和流淌的泪水，这一幕深深刺痛了他，当晚他便对肉类食物产生了抗拒。后来，阴英超进入肉类行业工作，在深入了解畜牧业和肉类加工工厂的过程中，看到大量动物在自动化生产线上被快速屠宰，那些挣扎、绝望的场景，让他内心充满纠结与不安。最终，他决定裸辞，寻找更有意义、能长期坚持的事业方向。

一次偶然的机会，阴英超结识了福州苏天下的董事长林董。林董的工厂专注纯净素产品研发生产 20 多年，一直为餐饮企业提供素食食材。两人一拍即合，决定优势互补，共同打造面向零售市场的素食品牌，素派由此诞生。他们希望通过提供丰富多样、美味可口的素食产品，满足消费者对素食的需求，推动饮食均衡，助力人们养成健康的饮食习惯。

品牌内涵：“素派”名字背后的深意

“素派”这个名字看似简单，却蕴含着丰富的内涵。“素”代表着品牌的核心——素食，它象征着纯净、天然，传递出素食食材绿色、环保、朴素的特质。“派”则寓意着群体、一个派系，素派希望吸引那些关心环保、注重健康、追求绿色可持续生活的人，将他们聚集在一起，形成一个热爱素食、倡导健康生活的社群。这个名字不仅体现了素派的产品特色，更传达了品牌的价值追求和社会使命。

新派素食：打破传统，迎合市场新需求

在传统观念中，素食常被贴上宗教、小众、清淡寡淡的标签，加工方式也较为传统，口味和样式相对单一。然而，随着人们健康意识的提高，越来越多的人开始关注饮食对健康的影响，弹性素食逐渐兴起，消费者对素食的需求也发生了变化。

素派敏锐地捕捉到这一市场趋势，提出“新派素食”的概念。素派的新派素食致力于打破传统素食的刻板印象，强调营养纯净、食材严选、少添加或不添加，追求营养均衡、美味可口、外观时尚的产品特质。例如，在产品研发过程中，素派邀请了两位香格里拉大厨，一位擅长凉菜，一位擅长热菜，他们凭借丰富的美食经验，参与到每个产品的调味环节，确保产品美味且富有灵魂。同时，素派的研发团队达 30 多人，各自负责不同产品线，他们大多是热爱美食的 95 后，将爱好融入工作，积极创新。此外，素派还邀请了产品品鉴官，包括从用户中抽取的“吃货”以及公司同事，兼顾南北方人的味觉差异，力求产品口味能满足不同消费者的需求。

产品策略：围绕用户，打造健康美味餐桌

素派的产品策略紧紧围绕用户需求展开，以一日三餐和两点场景为导向进行产品开发。在食材选择上，坚持使用百分百植物性食材，致力于打造美味、营养、纯净的产品。

为了让素食更美味，素派在研发过程中投入了大量精力。以与盒马联名推出的素食一桌菜项目为例，其中包含主食、凉拌菜、主菜和汤等多种菜品。汤品有羊肚菌汤，搭配萝卜和芹菜，口感鲜美，融合了菌菇的鲜香和蔬菜的清香；凉拌菜有青花椒藤椒口味的黑豆丝，选用非转基因黑豆，藤椒风味清爽宜人，还有添加仙草粉的酸辣魔芋丝，解决了魔芋不易入味的问题，口感劲道又微糯，仙草的清香与酸辣口味相得益彰。主菜中的琥珀蛋白卷，用小麦蛋白制成类似素肥肠的口感，卤制后与青红椒爆炒，色泽诱人，下饭可口；菠萝素咕嚕肉则以大豆蛋白为原料，搭配番茄糖醋汁和菠萝，酸甜开胃。

除了注重口味，素派也十分重视产品的营养搭配。比如素派的饺子，作为第一款产品，研发时选用七种蔬菜、三种菌菇精心搭配馅料，包含多种颜色，符合黄帝内经中五色五味养生理念，一个饺子就能为消费者提供多种营养。同时，饺子皮采用熟皮工艺，不仅更筋道有嚼劲，还能锁住馅料的水分和油分，保证口感和形状。

在产品纯净度方面，素派秉持能不用添加剂就不用的原则。若受技术和设备限制必须使用，则优先选择从天然食材中提取的添加剂替代化学添加剂。对于个别因技术难题暂时无法避免添加剂的产品，素派会明确标注，且研发团队持续进行实验，力求用天然成分替代，确保产品配料表干净，满足消费者对健康食品的需求。

市场突围：差异化定位与精准渠道选择

在竞争激烈的食品市场中，素派作为初创企业，选择以速冻饺子作为首款产品，面临着巨大挑战。市场上速冻饺子品牌众多，不乏行业巨头。但素派通过差异化定位和精准的人群定位，成功找到了自己的市场空间。

素派聚焦素食者、弹性素食者、追求健康和健身的人群，针对他们对纯粹素食的需求，推出全素、纯净的饺子产品。在食材选择上严格把关，确保产品品质。同时，素派在渠道选择上另辟蹊径，选择即时零售平台作为主要销售渠道，如盒马、美团、叮咚买菜等。这些平台具有顾客在线上下单半小时就能到家的优势，且用户大多分布在一二线城市，具有高知、追求健康、以家庭女性为主的特点，与素派的目标用户画像高度吻合。

阴英超及其团队过往在盒马、美团等平台的工作经验，为素派进入这些渠道提供了帮助。他们了解平台用户需求和运营模式，能够更好地与平台沟通合作。尽管作为新品牌进入这些平台面临诸多挑战，如缺乏知名度被视为“白牌”，但素派凭借创新的产品和细分的市场定位，打动了平台采购人员。京东买菜率先给予素派合作机会，随后素派逐渐在各平台站稳脚跟，不到一年就实现了盈亏平衡，在市场上崭露头角。

未来展望：创新产品，推动行业标准化发展

尽管素派在短时间内取得了显著成绩，但阴英超认为这只是一个开始。素派未来将继续坚守初心，把产品开发作为核心工作。一方面，团队会投入大量精力挖掘各地非遗传承工艺，结合产地食材和时令特点，开发更多具有特色的新品。例如，探索将传统的素食制作

工艺与现代的健康理念相结合，推出既保留传统文化韵味又符合现代人口味需求的产品。另一方面，鉴于中国素食行业发展尚处于初级阶段，缺乏统一标准，素派希望承担起行业责任，感召同行一起主导制定中国素食标准，规范行业发展，推动中国素食行业朝着更加健康、有序的方向前进。

在交流的最后，侯兵介绍了良食基金为了打造健康饮食闭环，开设了微店“良善乐食”，在“何以为食”公众号和视频号上均可找到。目前微店已上架两款素派产品，为消费者提供了购买健康素食的新渠道。此次大咖谈活动不仅让我们深入了解了素派品牌的发展历程和理念，也为推动健康饮食的发展注入了新的活力。期待素派在未来能够持续创新，为消费者带来更多美味、营养、纯净的素食产品，也希望有更多像素派这样的企业加入到健康饮食的行列，共同打造健康、可持续的食物系统。

活动二、植物先行活动

自 2019 年起，良食基金在借鉴耶鲁大学后勤部门“植物性饮食为主”优秀实践的基础上，提炼并发布《良食倡议》八条，其中“植物领先”被确立为最核心的倡议——倡导以植物性饮食为主的健康膳食模式。这一理念不仅是对全球可持续发展议题的积极回应，更是在中国语境下对传统饮食智慧的创造性转化。

2022 年，国家新版《中国居民膳食指南（2022）》正式提出“东方健康膳食模式”，其核心正与良食长期坚持的“植物领先”路径不谋而合。这一政策层面的共识，标志着良食倡议从民间探索上升为符合国家政策和趋势的正确行动，为我们的实践提供了权威背书与政策指引。

在此背景下，行动亚洲联合多方发起的“植物先行”系列活动，旨在从分享植物性饮食的益处出发，提升公众对可持续时尚、环保和零残忍生活方式的认知。其倡导的理念与良食“植物领先”倡议高度契合。良食选择深度参与，既是基于理念共鸣，更是出于以下三重考量：

1. 使命延续：将“植物领先”从倡议转化为可落地的公共教育、青少年赋能与产业创新实践，回应国家膳食指南的政策导向；
2. 生态共创：通过手抄报大赛、直播对话等形式，与农场、品牌、教育机构等伙伴共建“公益-商业-教育”生态圈，放大东方健康膳食的社会影响力；
3. 代际传承：以青少年为纽带，将可持续饮食的种子植入下一代，推动从个体意识到集体行动的代际变革。

此次参与让我们深刻体会到：当民间倡议与国家政策同频，当传统文化与现代创新共振，从单一传播到有影响力的公共事件，我们共同推动的“植物先行”不再只是一场活动，而是一场正在发生的饮食文化觉醒，是让健康膳食模式和理念真正从边缘走向主流的卓越探索。

活动内容

直播一、2025 良食手抄报大赛评选规则说明会与赛事培训直播 X 植物先行

时间：2025 - 05 - 18 19:27:47

主题：围绕 2025 良食手抄报大赛，讲解评选规则、创作技巧等，助力理解赛事理念

内容：

以“**寻找东方的植物性饮食**”为主题的 2025 良食手抄报大赛现在已经截止报名。自启动以来，活动吸引了来自全国各地 **1500** 余名 **8-14** 岁青少年及其家庭的热烈报名关注。在赛事初期，我们先后发布了详尽的[评选标准与参赛说明](#)，并组织了两场线上交流活动：评选规则答疑会与创作培训直播，帮助参赛学生、家长与指导教师更好理解赛事理念、掌握评分维度、明确创作方向。

在答疑会上，我们围绕赛道选择、内容撰写、加分机制等核心问题，进行了系统讲解与回应，进一步澄清了评分关键维度的细化标准；而在培训直播中，良食团队结合“[蔬适周一](#)”项目和[良食倡议](#)，邀请四川美院教授系统讲解艺术创作技巧，同时由深度合作方慢客村、往届参赛学生和学生家长、赞助商应物有机分享项目经验与支持理念，带领大家深入探讨如何以东方植物性食材为灵感，展开富有创意又具科学性的表达。

核心看点：

创意方法论。四川美院教授现场演示“植物主题”手抄报创作五步法，包含色彩搭配、版面设计等专业技巧。

往届作品解析。展示三组获奖作品创作过程，家长学生共同分享从选题到成品的完整经验。

评分细则解读。评委组首次公开评分表具体维度，包括“文化传承性”“科学准确性”等指标的详细说明。

观众画像：参赛学生、家长与指导教师

平台：“何以为食”视频号，相关课件与回放视频开放获取，可点击链接或扫码观看

推文链接

点亮创意！2025 良食手抄报大赛直播培训来啦！

<https://mp.weixin.qq.com/s/kHforIVkR7DiM3HakCduDw>

2025 良食手抄报大赛 | 评选规则说明会与赛事培训直播活动圆满收官

<https://mp.weixin.qq.com/s/XADadCy8VX89H6yztwJKwA>

录制文件：<https://meeting.tencent.com/crm/Kmv8BnBJd0>

相关数据

预告推文阅读量 1844，点赞量 112，转发量 116，推荐 6

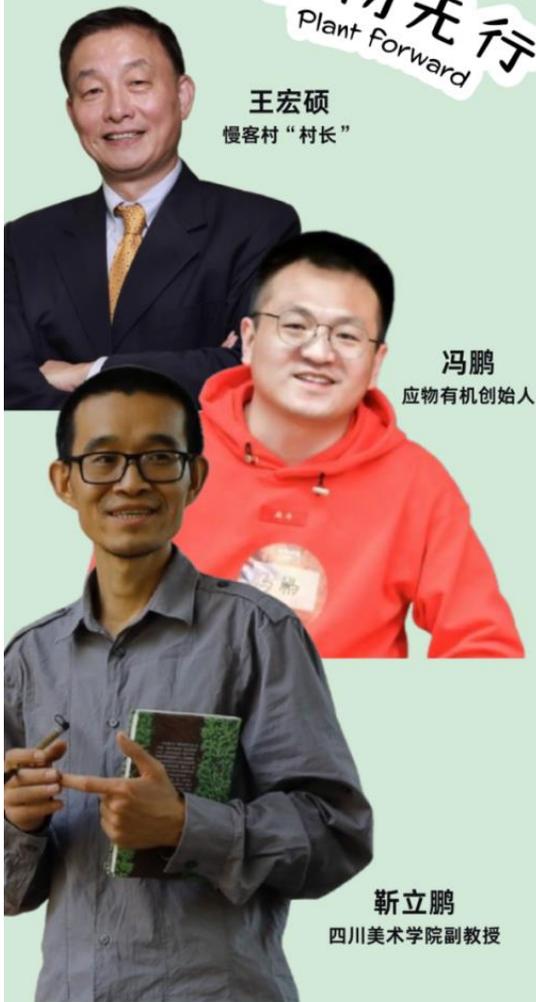
回顾推文阅读量 1977，点赞量 5，转发量 21，推荐 6

直播:视频号 1.3 万



点亮创意！2025良食手抄报 大赛直播培训来啦！

植物先行
Plant forward



王宏硕
慢客村“村长”

冯鹏
应物有机创始人

靳立鹏
四川美术学院副教授

19:30—19:36 开场介绍	简要介绍“手抄报”活动背景与意义，直播内容安排与主要嘉宾
19:36—19:44 “蔬适周一”项目介绍	介绍“蔬适周一”的全球倡议背景、行动路径及其在校园场景中的推广经验
19:44—19:53 良食倡议解读	阐释良食基金提出的八项倡议，结合手抄报活动探讨其教育意义
19:53—20:23 艺术表达专指导	由四川美术学院靳立鹏教授授课，从视觉构图、表达方式、创意思考等方面进行系统讲解，助力参赛作品质量提升
20:23—20:38 深度合作伙伴发言	慢客村“村长”王宏硕老师将结合去年参与项目的丰富经验，从合作感受、理念理解及教育观察三方面进行分享
20:38—20:43 往届参赛学生发言	邀请去年的一位学生参赛者分享其创作过程与参赛心得，提供示范与激励
20:43—20:53 赞助单位发言	手抄报大赛赞助单位“应物有机”创始人冯鹏先生发言，分享支持初衷，展示其对儿童食物教育与可持续发展理念的持续关注
20:53—20:57 互动问答	开放观众提问环节，由相关嘉宾现场解答
20:57—21:00 总结与结束	简要回顾重点内容，感谢各方参与，并提示后续事项

直播时间：2025年5月18日（周日）19:30至21:00



东方健康膳食食育食趣大创新

- 时间：2025 年 5 月 24 日 19:30 - 21:00

- 主题：探秘东方膳食新趣，解锁食育创新密码，聚焦东方健康膳食与食育食趣创新融合

- 内容：

6 月 2 日晚，良食“东方健康膳食大咖谈”直播，直播由良食首席项目官周静担任主持人，邀请了中山耕读心园农场主理人会姐与大理布谷四季花园农场主理人睿子老师，以“解锁从农场到餐桌的东方健康膳食——食育识趣创新实践”为主题，分享她们在自然教育与饮食文化传承中的探索故事。这场有趣的对话，不仅展现了食育如何让孩子与自然、传统食物建立深层链接，更揭示了“一饭一蔬”背后的生命教育哲学。此次直播也吸引了超过 4.5 万人次的在线观看。扫上图中二维码可观看直播回放。

核心看点：

农场教育实景。耕读心园主理人展示“食育工作坊”全流程，包括儿童参与种植、烹饪的互动环节设计。

传统文化活化。现场演绎如何将大理本地饮食智慧转化为现代食育课程，包含传统食材认知游戏等特色内容。

家庭实践方案。提供可直接操作的“周末食育计划”，含食材清单、活动设计、安全注意事项等实用指南。

- 观众对象：关注家庭健康饮食、食育知识的人群

- 平台：何以为食公众号

推文链接

大咖谈回顾 | 从农场到餐桌：一场关于东方健康膳食与食育的深度对话

<https://mp.weixin.qq.com/s/b-PJ6JcxkF5Dk7FIKY1uQQ>

直播链接

<https://view.inews.qq.com/a/PLV2025052109231200?scene=pc&openid=o04IBAFjBlhD7eqmjmdRLfztVLx8&key=&version=28003d34&devicetype=android-34&wuid=oDdoCt2VoGISxII3gR76hUXP6Ts0>

- 录制文件：<https://meeting.tencent.com/crm/NQzXrQ3V26>

相关数据

预告推文阅读量 1633，点赞量 107，转发量 9，推荐 4

回顾推文阅读量 2391，点赞量 115，转发量 21，推荐 12

直播:腾讯企鹅号 3.2 万，视频号 1.3 万

联合推文

推文一、公益合作招募 | 用可持续的衣食住行，守护我们自己、动物、环境
【2025 植物先行】

<https://mp.weixin.qq.com/s/aK8EZ576XaQsmOXPd0rEYw>

公益合作招募 | 用可持续的衣食住行，守护我们自己、动物、环境 【2025植物先行】

何以为食 2025年04月14日 12:21 广东

🔒 2人

以下文章来源于行动亚洲，作者行动亚洲



行动亚洲

通过对儿童、消费者、专业人士的教育...



李艺泓 等 3 个朋友



何以为食



111



29



7



写留言

数据

推文阅读量 2474，点赞量 111，转发量 29，推荐 7

推文二、良食参与 | 点亮你的可持续饮食灵感！植物先行网络研讨会日程揭晓，四场讲座一键报名

<https://mp.weixin.qq.com/s/v948Ok0L9XbiPcZeWHtamg>



数据

推文阅读量 1696，点赞量 107，转发量 19，推荐 102

(三) 提及活动的相关媒体报道



凤凰网新闻客户端 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<https://ishare.ifeng.com/c/s/8jkNNI7nqXb>

中国经济新闻网 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<https://www.cet.com.cn/wzsy/kjzx/10211016.shtml>

人民传播网 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<http://www.rmcbw.cn/rmcbw/content/?id=2764>

《商业时报》新闻 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<http://www.btscsh.com/infomation/24260.shtml>

头条中国网 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<http://www.toutiaochina.com/archives/4612>

中国晨报融媒体 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<https://www.chinamorningnews.com/content/1748515110100381.html>

中国城市新闻网首发 | 东方健康膳食直播：三场深度对话，开启饮食健康新征程

<http://newse.cn/n62097.shtml>

总结

各项数据总和

1、所有文章阅读量：

活动推文（含预告、回顾）及联合推文、网络研讨会日程推文等累计阅读量为：

1633+2391+1844+1977+1633+2391+2474+1696 = 17039。

2、所有直播总观看量：

三场活动直播在各平台的观看量累计为：4万（活动一）+3.2万+1.3万（活动二）+4.5万（活动三）= 13万

3、所有新闻报道总阅读量：

提及活动的媒体报道中，明确标注的阅读量为：凤凰网 23.6万 + 中国晨报 40391次 + 中国晨报另一篇 39429次 = 315820（其他媒体报道阅读量未明确标注，未计入）。

在良食看来，2025年“植物先行”活动在推动可持续发展与健康理念传播层面意义深远。

从社会价值看，活动以推广植物性饮食和可持续生活方式为核心，良食通过三场深度直播、手抄报大赛等多元形式，联动7个亚洲国家的资源，让公众更直观理解人、动物与环境的“同一健康”关系，强化了个体行为对生态与公共健康的影响认知，尤其通过青少年参与的手抄报大赛，将可持续理念植入下一代教育，为长期社会共识构建奠定基础。

从文化与创新维度，活动深耕东方健康膳食与传统饮食智慧的融合，如对食物教育的挖掘、新派素食理念的推广，既传承了传统饮食文化，又为植物性饮食注入创新活力，推动东方膳食文化在现代生活中的创造性转化。

从生态与经济联动看，活动构建的“公益-商业-公众”良性循环，既为企业提供了ESG实践平台，又通过健康讲座、品牌案例分享，让可持续发展从理念落地为可践行的生活与商业模式，加速了从个体行为到系统性变革的转型，成为亚洲可持续生活运动的标杆，为全球“同一健康”与联合国可持续发展目标的推进提供了实践范本。

本次“植物先行”倡导活动，良食汇聚了多个合作方参与，包括机构和企业包括：识光文化、应物有机、耕读心园、布谷四季农场、素派品牌、慢客村、愈园计划。

媒体支持伙伴包括：凤凰网、中国经济新闻网、人民传播网、商业时报新闻、头条中国、中国城市新闻网、中国晨报融媒体等。

活动四、蔬适周一全球倡议活动

“蔬适周一”（Meatless Monday）作为全球范围内极具影响力的可持续饮食倡议，起源于对健康、环保与动物福利的共同关注。畜牧业是全球温室气体排放的重要来源之一，每周减

少一天肉类消费，不仅能降低个人碳足迹、缓解资源压力，更能通过集体行动推动食品行业向低碳、健康转型。良食作为国内最早聚焦食物系统可持续转型的机构之一，以及“蔬适周一”中国区唯一的官方合作伙伴，始终致力于传播“植物领先”的健康饮食理念。本次，良食联合全球“蔬适周一”在小红书发起活动，旨在通过全民参与的轻量化形式，让更多人意识到“一餐蔬食”的环保价值——它不仅是健康选择，更是个人对地球的微小但重要的善意。



6:16

HD 58



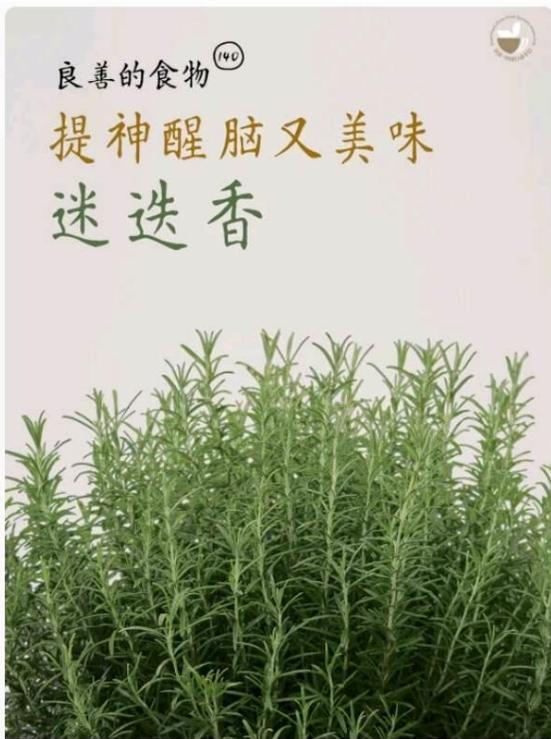
植物领先

已关注

48.4万浏览 | 1568讨论

综合 最新 最热

筛选 ≡



提神醒脑的美味！迷迭香



东方良食



8



清明草，是否也曾让你怀念故乡与童年？



东方良食



7

6:16

HD 58



东方健康膳食

已关注

5.3万浏览 | 234讨论

综合 最新 最热

筛选 ≡



何以忘忧？试试这种草！



天贝茄汁九层塔

6:17

HD 58



蔬适周一全球倡议活动

关注

1312浏览 | 18讨论

综合 最新 最热

筛选 ≡



合一贰店 生态厨房 开业大吉 [玫瑰][玫瑰]



阿军轻蔬

赞



台湾蔬植系包装趋势，居然有这三种



台湾波波要早睡 zzz

23



8月12日，借助小红书的社交属性，我们希望与全球的“蔬适周一”伙伴联动，将“蔬适周一”从理念转化为可感知的生活方式：用一张蔬食餐图、一段真实分享，串联起个体与全

球可持续行动的联结，让“每周一蔬食”成为轻松、温暖的社会共识。一、参与方式 & 奖励设计 1. 参与门槛 发布1条图文笔记，满足以下4项即为成功参与： 1张原创蔬食餐图； ≥50字文字（可写做法/感受/环保意义）； 带4个指定话题：#蔬适周一 #蔬适周一在中国 #良食倡议 #植物领先 ； @良食官方账号（@良食 GoodFood @东方良食）。

最终，#蔬适周一 话题讨论达 591 条，话题阅读量 5.4 万，#蔬适周一全球倡议行动 话题讨论达 154 条，话题阅读量 1.1 万，#良食倡议 话题讨论 324 条，话题阅读量 2.3 万，#植物领先 话题讨论 1567 条，阅读量 48.4 万

活动五、青年行动-景迈山古茶林文化保护行动



5月，良食的“景迈山古茶林文化保护行动”成功入选 2025 年联合国教科文组织（UNESCO）世界遗产志愿者（WHV）计划全球项目！在全球数百个申报项目中，仅有

90个项目脱颖而出，入选者涵盖41个国家和地区，良食基金作为中国最早推动食物系统转型的公益组织，凭借卓越的社区合作成果与创新方案，成功跻身这份国际名单，成为全球遗产保护领域的焦点。

今年8月，良食基金携手全球志愿者，并与普洱“万物之外”等在地方的支持下，召集进20位志愿者，开展连续10天调研，访谈企业、村委、传承人，深度系统的挖掘和梳理布朗族酸茶的工艺和智慧。同时，探讨食物、生物多样性和万物有灵的生态理念，如何在商业不断发展的景迈山中，可持续为基调，真正实现绿色转型！调研深度访谈40+当地村民和政府代表，形成50万+文本资料，相关成果将在全球青年农业论坛网站、联合国教科文组织世界文化遗产志愿者项目进行展示。



在景迈山调研结束后，全球农业青年发展论坛 YPARD Café，有 Ypard 中国代表邓骁上为志愿者们主持了一场变革理论(Theory of Change)工作坊。带大家一起梳理了从投入、行动、产出到长期影响的路径，也更好的理解了如何为景迈山的古茶林生态保护、布朗族的文化遗产以及当地社区的发展贡献力量。，感谢普洱学院、方物之外、蓝眉山茶业、南康老师、芒景村委，以及所有景迈山的朋友们。接下来，我将全力投入 2025 年第九届良食大会的筹备中，希望能够继续办成一次全球性的成功大会，我们南京见！