

随着社会发展和进步，国民健康意识普遍提升，新生代父母对孩子的成长健康越发重视，崇尚更加“营养和健康”的育儿方式。消费升级浪潮下，新一代母婴消费人群对母婴食品的成分、功效、安全以及口味等提出更高标准。而“药食同源”类的食品，以其温和安全、天然健康的优势逐渐成为市场新宠，已然成为新一代母婴消费人群心目中的理想之选。

“药食同源”食品备受推崇，成为市场的新宠儿

中国人素有“药食同源”的传统，“食以养生，药以祛病”，有些药材来源于食物，故称为药食同源。药食同源的食材，相对来说更温和，安全性及营养价值较高，也更适合食用。利用“药食同源”食材，研发具有防治疾病、调理身体的婴童新型食品已成为一种新趋势，从根本上调理体质，对健康成长具有重要意义。

据研究报道，2020年我国保健食品行业或将突破4 500亿元。因此，充分挖掘我国药食同源这一巨大资源宝库，加强其开发利用，在中医药理论的指导下，辅以现代科学技术与方法，按照有关部门的规定和要求，形成药食同源资源的创新链和产业链，助力“健康中国”建设。

中药与食物的共同点是：可以用来防治疾病。

它们的不同点是

：中药的治疗药效强，“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；食物的治疗效果不及中药那样突出和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的结果。

但不可忽视的是，药物虽然作用强但一般不会经常吃，食物虽然作用弱但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少地对身体平衡和生理功能产

生有利或不利的影晌，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。

现代医学的问题之一，就是过于轻易用药。

须知用药有如调兵打仗，打仗难免有所损伤，即使能将敌人杀退，但自身也不可能

全身而退。可以说，若治病的重点是消除病症，为防病症再度出现，病者往往需要长期服药，而用药的剂量也越来越大，自然会对身体产生损害。事实上，人们常吃的许多食物都可以入药，如芡实、莲子、扁豆、山药等，多吃不但无害，还能防治疾病、强身健体、延年益寿。

食物来源于自然界的动植物与矿物质药物（中药）同样来源于自然界的动植物与矿物质，因他们有着相同的起源，所以称之为药食同源。

《本草纲目》收集的藥物有1892种，其中包括大量的食物，单是谷物、蔬菜、水果就有300多种，禽、兽、虫等也有400多种。马王堆汉墓出土的医书《五十二病方》中也有大量食物入药的记载。《神农本草经》记载有50种左右的药用食物。《伤寒杂病论》中的食疗内容也很丰富，其中的当归姜羊肉汤、猪肤汤等，现代仍是临床常用的食疗处方。唐代孟诜著有《食疗本草》，收集了本草食物200余种。

“药食同源”是古代劳动人民在和人体疾病作斗争的过程中，发现、发展并逐渐形成的独特的强身健体、抗衰老的最主要的措施。更是中医养生的强大物质基础，所谓“安身之本，必资于食”，“食借药之力，药助食之功”，既有药物与食品的综合作用，又能满足营养与健康的需求。

我国唐朝时的《黄帝内经太素》是药食同源的思想的初步显现。药食同源的理论不是一蹴而就的，而是经历了一个漫长的实践过程。所谓药食同源，就是充分利用食材的药物特性，将其作为药食兼用的食物来长期服用，既安全又能调节人体的某些不平衡。这也是药食同源的基本概念。

“食养”是药食同源理论的第一个核心内容。食养在于根据个人身体状况，通过饮食均衡搭配，起到一定的身体保健的作用。《内经》中提到：“谷肉蔬菜，食养尽之。”但食养的方式需要持之以恒且见效微小，而不被常用。在此基础上，发展起了“食疗”，即将食物当作药物，运用医学理论上的方剂原理来进行调养，相对于食养，食疗的功能和地位更加趋向于“疗”，能够起到更加良好的治疗和保健的效果。

当前，以药食同源资源为主要原料的大健康产品兼具消费升级、健康保健和礼品等多重属性，针对开发中存在的问题，笔者提出了以下3种策略。

1、大力推进中药材栽培规范化

应当大力推进中药材规范化栽培（GAP），从而生产出质量稳定的原料。同时，加工过程中，应以从药食同源植物中提取的功效佳、含量高的有效成分作为中间体，从而有利于产品标准的制定。

2、结合现代科学理论

除中医药理论外，还可结合生理学

、生物化学、营养学中的现代生命科学理论，从微观的角度来深入地阐述“食疗”配方中的具体功能及其作用机制，从而实现营养定制，达到“精准食疗”目的。

3、构建药食同源产业链

研究构建全球化开发利用产业链，可改变低水平重复开发的现状，增加产品种类、提升产品质量和降低能耗，这对提升我国药食同源资源的开发利用水平具有重要的意义。

目前国家大力支持中医药事业和产业的发展，在大健康产业背景下开发药食同源资源产品具有广阔的发展前景。在国家政策和社会需求两大层面的机遇下，中医食疗产业也迎来“好时代”。

公司九八年成立至今，其最大的餐饮特色便是以“中医食疗”为主题，依据百年传统中医养生理论，萃取百年中医药精华，引入现代营养学知识，采用小分子醇温萃取原理，攻克了“良药苦口”变“良药可口”技术，实现药借食力，食助药威的本草中医食疗技术；秉承“四大立餐原则”——药食同源、健康四控、应时应季、辨体施膳，并遵循中医组方“君、臣、佐、使”的原则，匠心炮制出美味又健康的中华养生肴馔。当中医与健康餐饮相融合，势必推动大健康产业再上新维度。

农夫始终坚持把众生放在心头，实现中医药不苦和药膳的平民化，一切都只为了让您不生病。不需要额外花钱和额外花时间，就能达到健康养生的目的。养生理念，尽在一日三餐中，一汤一饭一粗粮，每天给健康做加法。

“中医食疗的康复工作确实可以改变人的寿命，帮助更多人延长生命。”创始人陈老师表示，影响人寿命的几个因素，第一是备孕，第二是生活方式，第三是慢病管理，第四是病后康复，第五是养老护理

。每个环节我们都可以干预，特别是术后康复、养老护理等方面，我国还处于比较落后的水平，未来大健康产业应该在这些方面精准发力。

随着商业风口的不断扩大，入局者的增多，大健康产业者必须保持“有破有立”的心态。要破除旧的思维观念，破除对传统渠道过分的依附，在适应新常态、新形势，在新的经济发展、新的消费需求环境中，公司秉承着创新的理念，提供着多元化的营销服务，只有这样才能捉住历史趋势，创造新的行业春天。