



SPOTLIGHT SURVEY

美国人的
感知与连接
优先事项
关于健康饮食同行！

三月2025



info@ific.org

ific.org

foodinsight.org

食物洞察

@FoodInsightTV

国际食品
信息委员会

方法论



国际食品信息委员会 (IFIC) 委托进行了一项针对美国消费者的在线调查，以衡量他们对健康饮食的知识、态度和信念。2024年12月5日至10日，1000名18岁及以上的成年人完成了在线调查，并根据比例进行了加权，以确保结果均衡。由于四舍五入，总数可能不等于100%。

贝叶斯置信水平对于调查样本 ($n=1000$) 为3.5，这大致相当于在95%置信水平下的误差范围为 ± 3.1 。在展示结果的幻灯片上，适当的地方包含了具有统计学意义的成果的标注。如果结果不能归因于随机机会，则认为该结果是具有统计学意义的。本报告中的统计学显著性仅在每个人口统计群体（例如，年龄、种族、性别等）内进行比较。

建议引用：

国际食品信息委员会 (IFIC)。IFIC 焦点调查：美国人对健康饮食的认知与优先事项。2025年3月。

执行摘要

许多习惯与健康有关。但是哪个是最重要的呢？当美国人被问到可以排名的健康行为时，饮食和运动成为重中之重，超过一半的人认为运动（59%）和饮食最为重要。均衡饮食（58%）是他们前三位的因素。22%的人将它们各自列为最重要的行动，男性比女性更可能说运动是最重要的（28% 对比 17%），而女性比男性更可能说均衡饮食是最重要的（26% 对比 17%）。饮食和运动之后是减少压力（10%），每天保证8小时睡眠（9%），定期看医生（9%），自我保健（8%），并每天饮用8杯水（7%）。

习惯改变的一部分是意识到现有的习惯。当我们询问调查者他们多久会思考自己的饮食是否健康时，7%的人表示他们从不思考。关于这一点。相反，略多于十分之一（12%）的人表示，每次进食或饮水时都会考虑这一点。

实施行为改变的行动阶段通常包括高级规划。调查参与者认为，花费更多时间准备和烹饪 meals（41%）或更多时间 planning meals（40%）比花费更多时间 grocery shopping（10%）或花费更多 money 的作用更大。杂货购物（8%）。

持久的行為變化需要不止知識。當提到食物時，我們對食物的思考方式可以影響我們與食物的關係以及食用的可能性

采用健康饮食习惯。超过一半的受访者认为食物是燃料（6%）、美味（6%）和健康（56%）同样也是方程式的一部分，其中37%的人选择了“食物是爱”（3%）、“快乐”（%）和“联系”（%）。近八分之一（8%）的人选择了“食物是良药”，选择“食物简单”的人则更少，只有18%。有效的营养教育必须建立在人们对健康饮食的感受之上。行为和创造环境，使健康饮食更加容易和愉悦，自动的，习惯性的。

中国保险投资基金（IFIC）委托进行此研究。 IFIC 焦点调查：美国人对健康饮食的认知与优先事项 研究美国消费者对健康饮食的看法和做法。



主要发现

大多数美国人表示锻炼或饮食平衡饮食是人们保持健康最重要的行动。

超过四分之一的调查参与者表示，运动（22%）或均衡饮食（22%）是人们可以采取的最重要行动来

保持健康。有趣的是，男性比女性更有可能认为锻炼是最重要的（28% 对比 17%），而女性则更可能（此处未提供对比内容）。

男性不如女性倾向于说吃均衡饮食最为重要（26% 相比 17%）。在接受调查的人中，除了饮食和运动外，受访者还提到缓解压力（10%）、每天睡眠8小时（9%）和 visiting your doctor（访问您的医生）。

规律锻炼（占9%）对保持健康最为重要。

1/4的美国人不常考虑他们的饮食是否健康。

调查参与者被问及他们多久会思考自己的健康状况。

他们的饮食按照5点等级划分（1表示“每次都吃或喝”，5表示“从不”）。即使是百分比的受访者也表示他们从不考虑自己的饮食是否健康。

饮食是，并且有19%的人表示他们比“绝不”（即在5点量表上的0）更常考虑这一点。超过十分之一的人（12%）表示，每次吃饭或喝水时，他们都会考虑他们的饮食健康状况。十四

百分之二十的年收入低于40,000美元的男性表示他们从未想过他们的饮食是否健康。

为了吃得健康，花费在计划和准备上的时间烹饪被认为比花钱更基本。

压倒性地说，受访者表示他们更喜欢花费更多的时间准备和烹饪餐点（41%）或更多的时间来计划餐点。

（40%）在健康饮食中比花费更多时间购物（10%）或在食品和饮料上花费更多（8%）扮演更重要的角色。

美国人表示他们的健康状况、预算和偏好对……影响最大 什么并且 如何 他们吃和喝。

尽管个人偏好、预算和健康需求是美国人饮食选择和方式的领先驱动力，但提及工作、宗教等因素的人越来越少。信仰、种族或民族身份对影响最大的因素。

主要发现

大多数美国人首先会查看营养信息。 事实标签或成分列表以快速检查包装食品或饮料是否健康

◦

调查参与者表示，他们首先会做的事情是查看营养成分标签，以快速判断食品或饮料是否健康。

(38%) 或查看成分列表 (29%)。表示将首先查看价格的人更少 (11%)，包装正面信息较少。

(10%)，使用/最佳使用/建议使用日期 (6%)，在线/应用程序 (3%)，而4%的人表示他们不会寻找此类信息。

按年龄划分，年龄在45岁及以上 (43%) 的调查者表示，他们首先会查看营养成分标签，而45岁以下 (32%) 的调查者则不是这样。

超过一半的美国人认为食物是燃料和风味，其次是健康。

当受访者被问及他们对食物的看法时，超过一半的人选择了“食物是燃料” (6%)、“食物很美味” (6%) 或“食物是健康” (56%)。其后排名前三的是“食物是快乐” (37%) 和“食物是爱” (3%)。选择“食物是[未完成]”的人数略少。“药物” (8%)，“食物就是食物” (7%)，“食物是联系” (%)，或“食物很简单” (18%)。

含义

健康饮食是我们为了自身福祉所能做的最重要的事情之一。均衡的饮食滋养我们的身体、心灵和灵魂，并降低患心脏病、糖尿病和肥胖等慢性疾病的风险。尽管有众多已知的健康饮食益处众所周知，但对于许多人来说，这仍然很困难。预算、行为、时间、口味偏好、习惯和健康需求难以平衡。此外，许多美国人面临着厨房技能的不足和健康食品的可获得性和可及性有限的问题。

The [美国人膳食指南](#) 自1980年以来，每五年出版一次。根据 [2024 IFIC食品与健康调查](#) 88%的美国人表示他们听说过《膳食指南》。然而，只有9%的人表示他们对这些指南非常了解，甚至更少的人跟随他们。目前，平均 [健康饮食指数](#) (HEI-2020) 美国饮食评分是 58 分 (满分 100 分)。

[全国营养月](#)® 及“[食品即良药](#)”这些是试图扭转这些趋势的举措的例子。国家营养月®是学会的一项年度活动。自1973年以来，营养与饮食学协会邀请人们了解如何做出明智的食物选择，并培养健康饮食和身体活动习惯。“Food as [Medicine](#)”创新项目聚焦于食物与健康之间的联系，认识到获得高质量营养对健康的重要性。

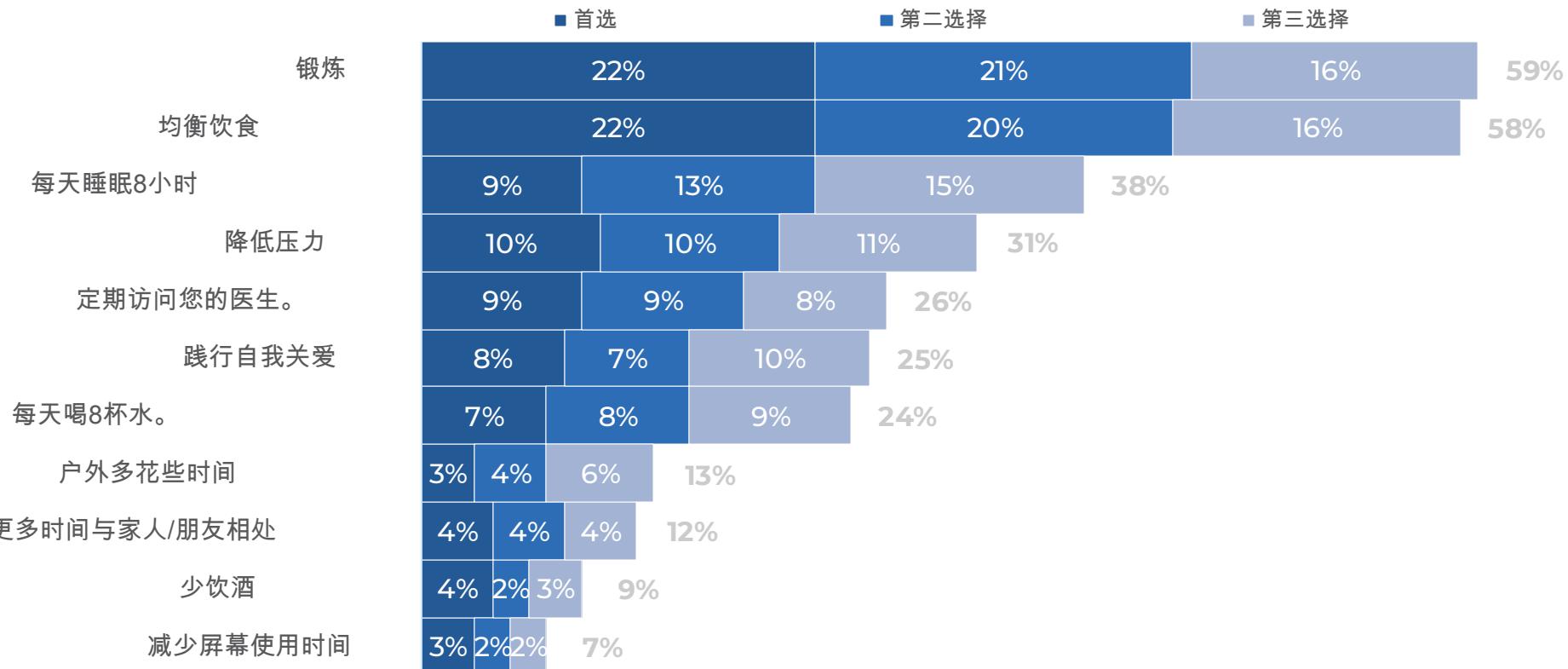
随着关于健康食品的讨论不断升温，我们必须要记住，食物不仅仅关乎营养。美国人以多种方式与食物相连，包括通过情感和信仰，这说明了在易于理解和实施的语言中谈论食物的需求。明确地将基于证据的营养建议与美国人食物优先权和观点相结合，可以使食物建议更加值得信赖和贴近，因此更有可能引发持久的行为改变，以改善我们的健康和与食物的关系。即使存在挑战，如果我们能建立正确的联系，改善饮食习惯和饮食也是可能的。具有正确心态的策略。

来源：potlight调查：美国人对健康饮食的看法与优先事项。3月5日。



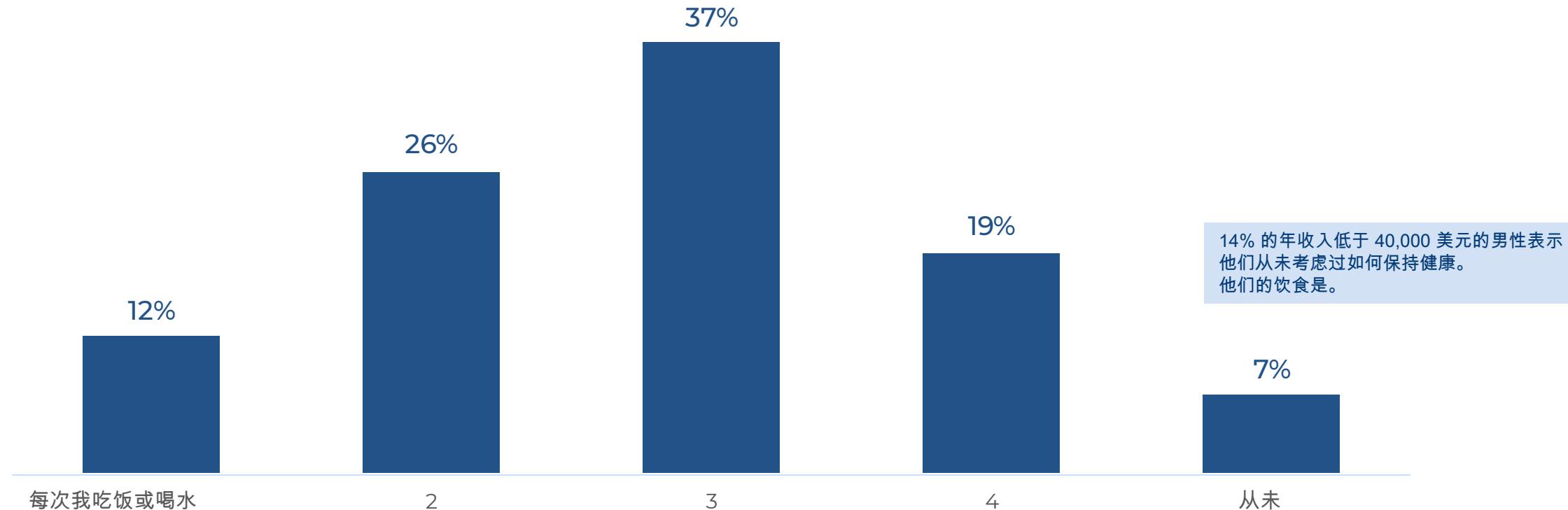
大多数美国人认为，进行锻炼或保持均衡饮食是人们为了健康所能采取的最重要行动。

男性比女性更可能表示锻炼是最重要的（28% 对比 17%），而女性比男性更可能表示均衡饮食是最重要的（26% 对比 17%）。



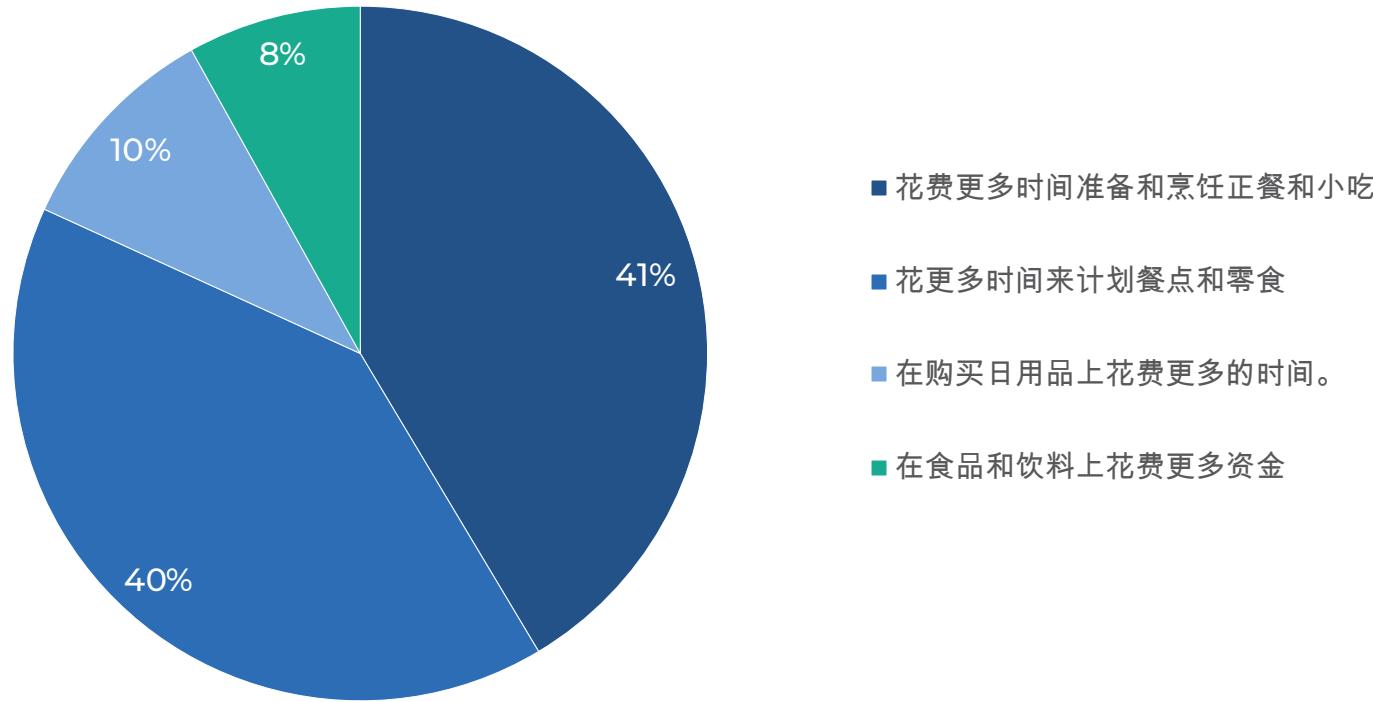
1/4的美国人不常考虑他们的饮食是否健康。

有12%的人每当进食或 drinking 时都会考虑饮食健康，而另7%的人 never 考虑这一点。



为了吃得健康，花费在规划、准备和烹饪上的时间被认为是比花费更多金钱更重要的。

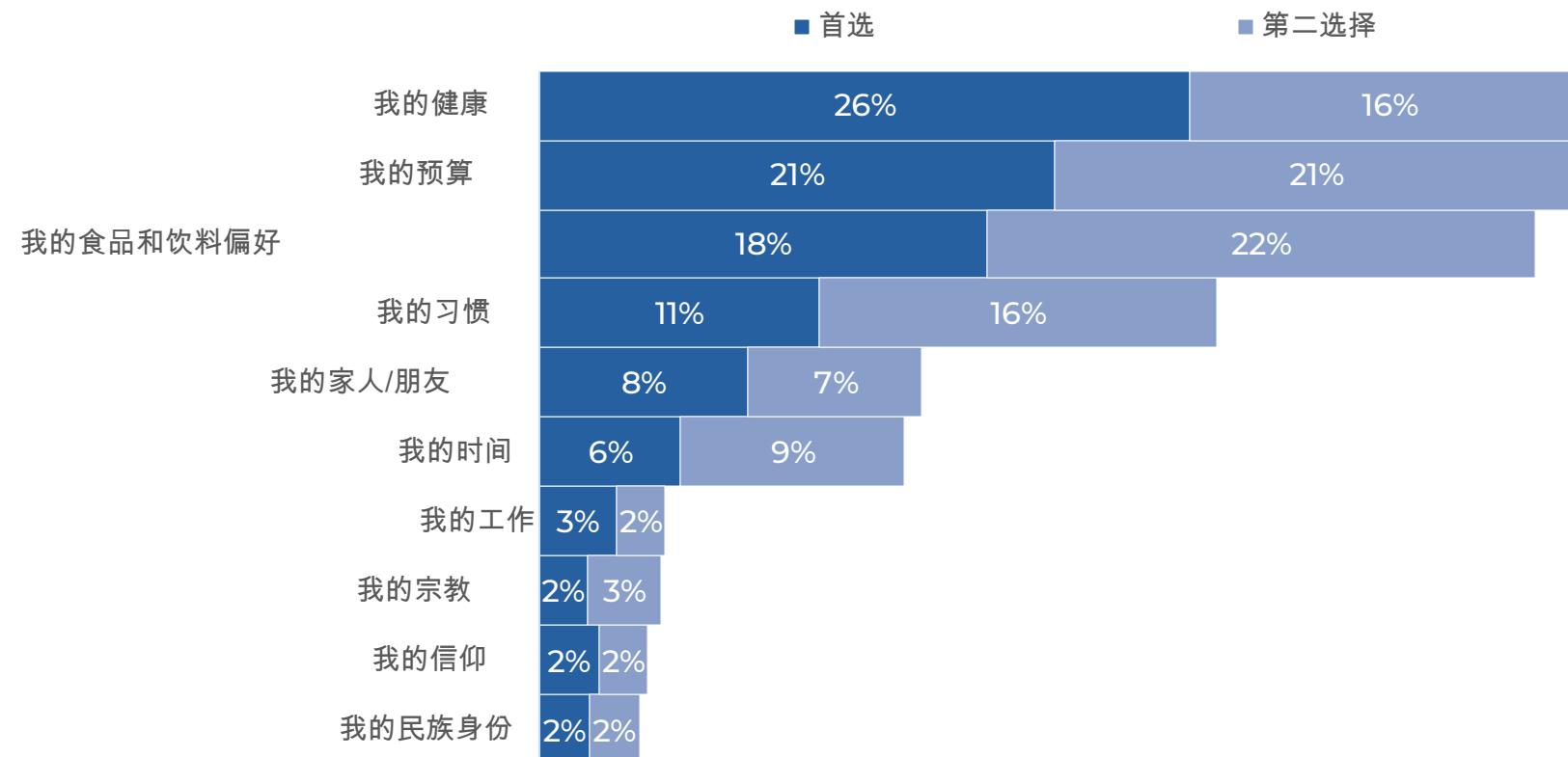
1/10的人认为花费更多金钱（8%）或更多时间在超市购物（10%）比花更多时间计划或准备和烹饪在维持健康饮食中扮演更重要的角色。



第三季度。以下哪项行动您认为在保持健康饮食中扮演了最重要的角色？(n=1000)

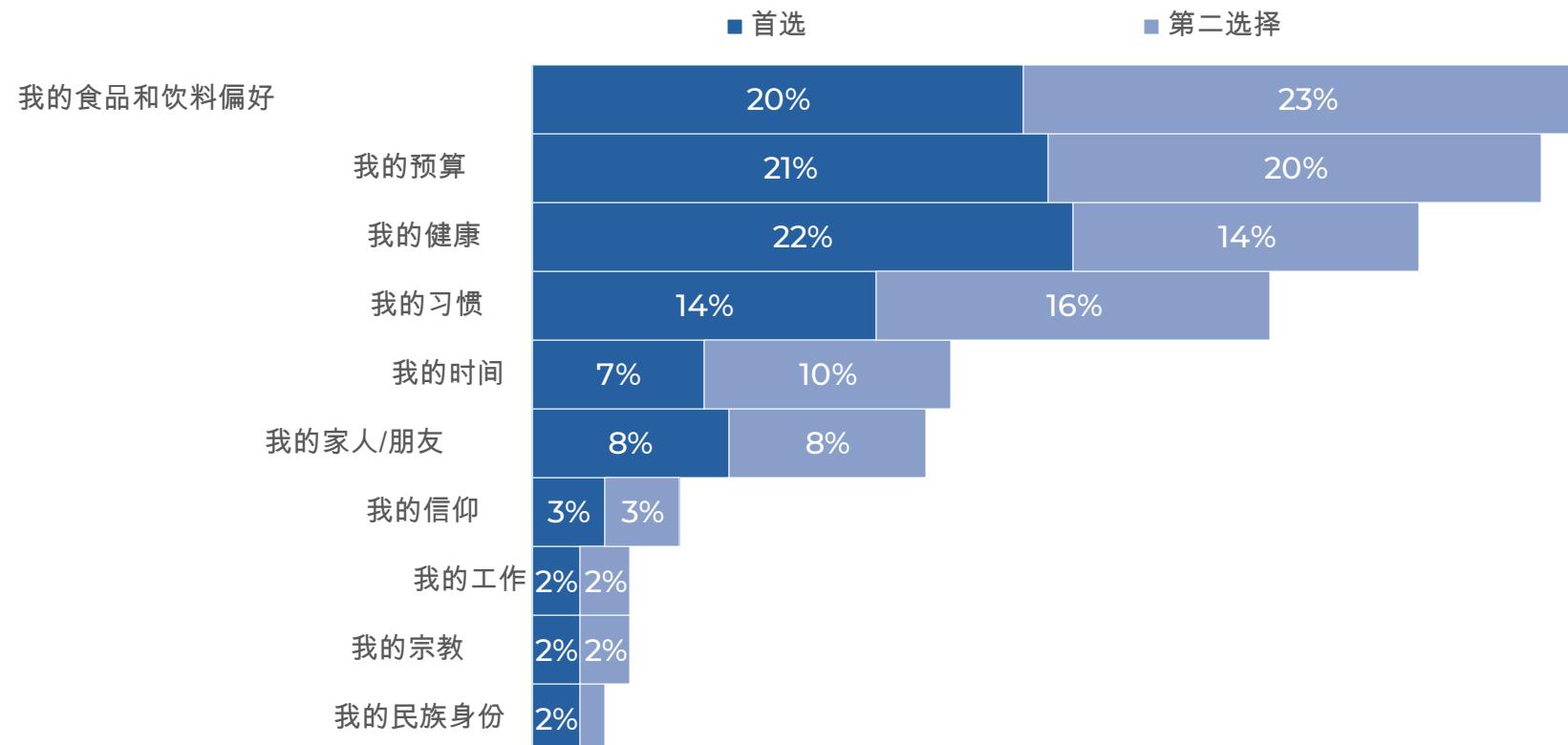
美国人表示，他们的健康、预算和偏好对他们影响最大。什么 他们吃和喝。

较少的人将他们的工作 (5%)、宗教 (5%)、信仰 (4%) 或种族 (4%) 视为最有影响力的因素。



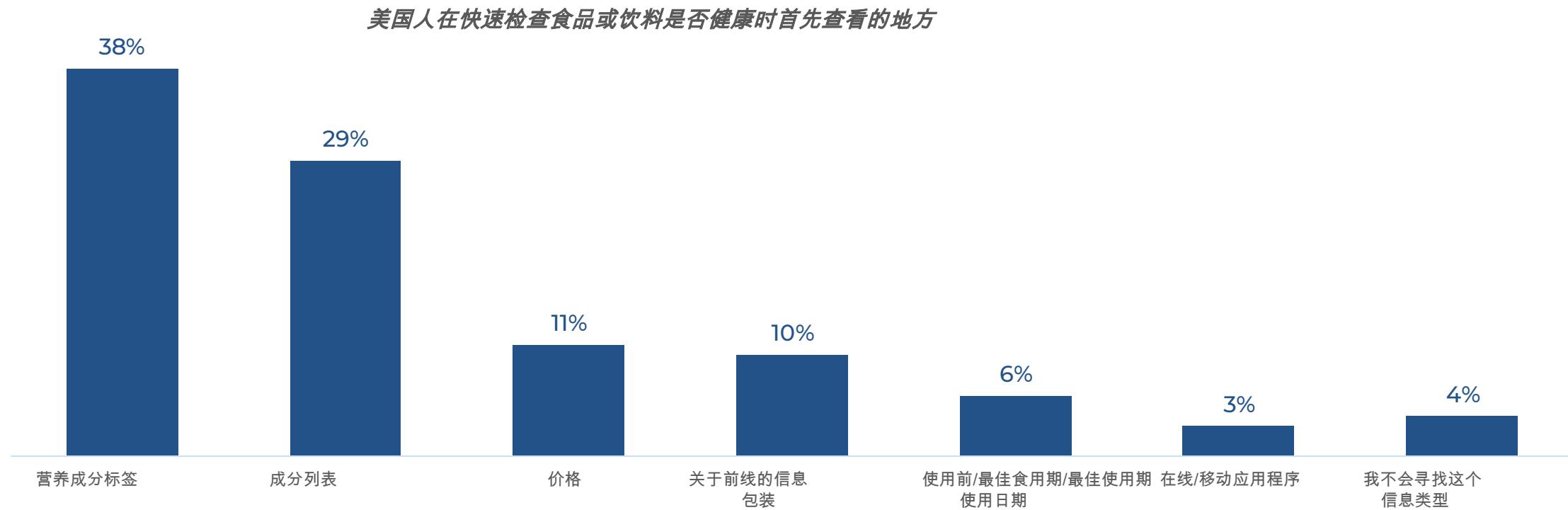
美国人表示，他们的偏好、预算和健康对他们的消费选择影响最大。如何他们吃和喝。

少数人 (6%) 将其信仰、工作 (4%)、宗教 (4%) 或民族 (3%) 列为最具影响力。



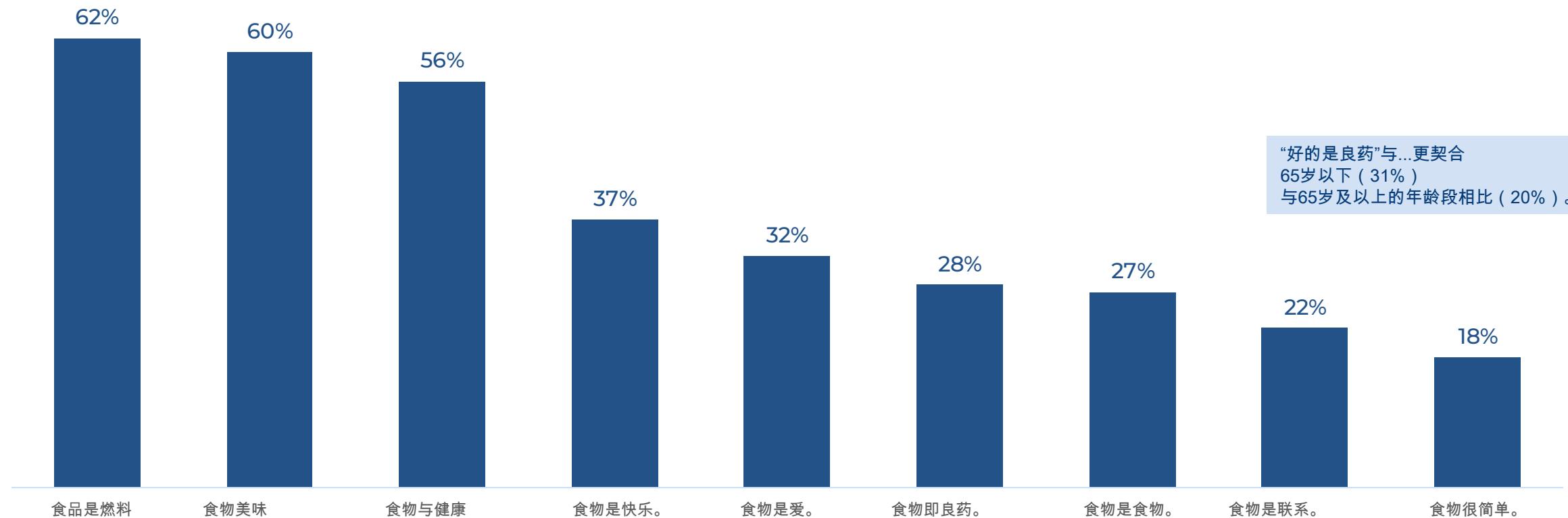
大多数美国人首先会查看营养成分标签或成分列表，以便快速检查包装食品或饮料是否健康。

fewer Americans under age 45 years would first check the Nutrition Facts label (32%) compared to age 45+ years (43%).



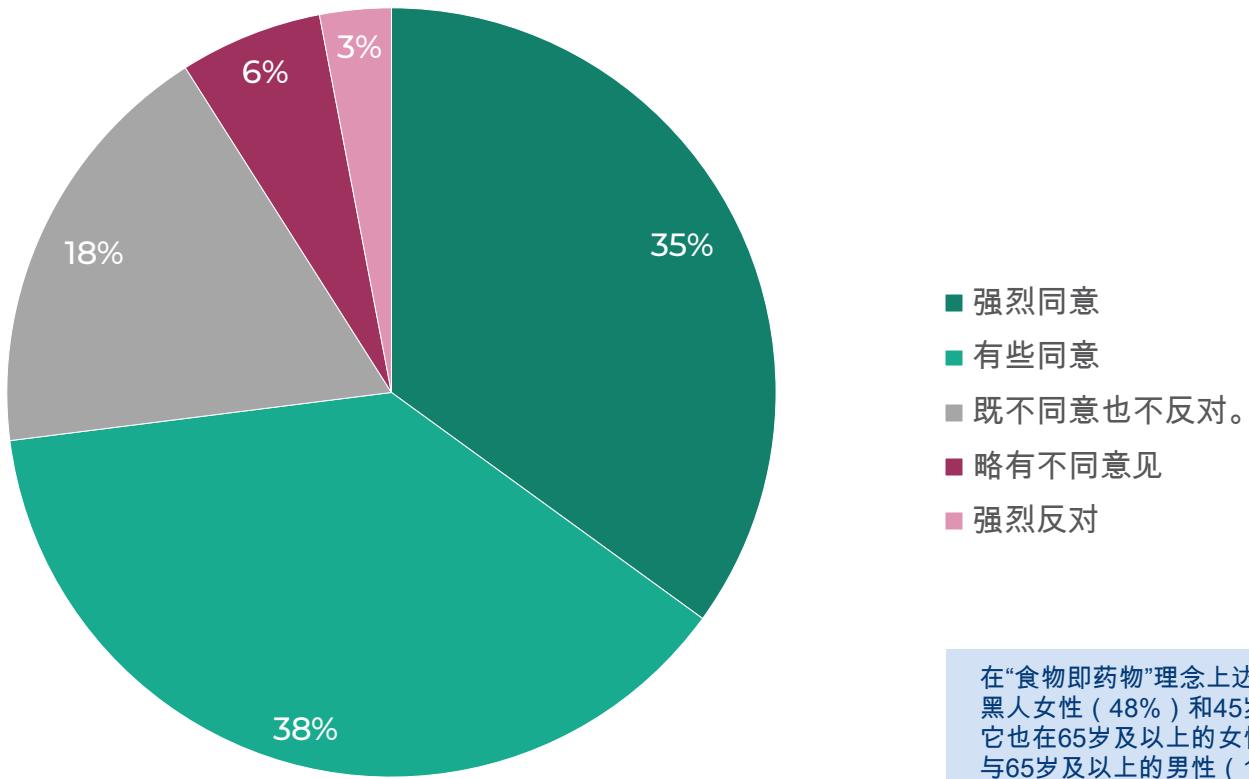
超过一半的美国人认为食物是燃料和风味，其次是健康。

大约每3人中就有1人认为食物是快乐 (37%) 和爱情 (32%)。略少的人认为食物是药物 (28%)，而大约每10人中就有2人认为食物是联系 (22%) 或轻松 (18%)。



3/4的美国人都同意“食物就是药物”。

在协议中，“食物就是药物”这一观念在5岁以下儿童中（%）的比例高于65岁以上人群（%）。





International
Food Information
Council

连接
与我们同行！

连接
与我们同行！



食物洞察



国际食品
信息委员会



info@ifc.org

ifc.org

foodinsight.org

食物洞察

@FoodInsightTV

国际食品
信息委员会