

贴上“助减肥”标签的代餐产品,迎合了女性爱美的心理,市场火热但鱼龙混杂、良莠不齐

# 代餐食品走俏市场 消费应防走偏

每餐126大卡,  
越吃越瘦



打着“天然、营养、低热量、能量持久”旗号,并宣称能够迅速有效减肥的代餐食品,因为迎合了当下一些女性崇尚减肥变美的消费心理,一时间风靡市场,在不断升温的“她经济”领域掀起一股热潮。

而近段时间来,一些关于“代餐食品当饭吃,导致身体健康出现问题”的案例被媒体频频披露,再次引发了公众对于代餐产品市场鱼龙混杂、标准不一、过分宣传等现状的担忧。



## 因“助减肥”走红

代餐,顾名思义就是用来替代正餐的食物。这一理念源于西方国家,由于人们逐渐意识到了肥胖对于健康的危害,一些替代高热量、高脂肪正餐的食物,如压缩饼干、代餐营养棒、代餐粉等应运而生。

而说到国内掀起的“代餐热”,绕不开女性减肥的话题。

在当下社会,女性对市场消费的重要性不言而喻,对于商家来说,如果能摸清楚女性消费者的心理,就等于占得了“她经济”市场营销的先机。贴上“助减肥”标签的代餐产品,正好激发了女性“为美丽投资”的强大市场驱动力。

打开网购平台,检索“代餐”,形形色色的代餐产品价格从几十元到几百元不等,经营好的店铺月销量可达到上万件,最常见的有各类代餐粉、代餐饼干、代餐棒等。记者注意到,代餐产品一般都宣称具有高纤维、低热量、易饱腹等特点,有些甚至还宣称产品具有调理身体平衡、降血脂等功效。这对于那些“懒得动”又“管不住嘴”的想瘦爱美人群,无疑有着强大的吸引力。

而借力于国内电商的快速发展和社交平台的强大传播力,一些企业瞄准“代餐”这一蓝海,致力于打造又一个“爆款”网红产品。

在北京市昌平区一家健康产业园内,一条38米低温隧道的食品冷加工生产线上,正24小时不停歇,以每天18万支的速度生产一款新型食品——营养棒。

据生产商介绍,相比于代餐粉,这种营养棒因包装轻巧、易于携带和食用方便,已成代餐界的“网红”,颇受消费者青睐。

据统计,目前全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%。其中,国内肥胖人群、糖尿病患者人数则超过1.1亿,而食用代餐食品已经成为肥胖人群减重的渠道之一。有数据显示,目前中国代餐市场规模已经达到200亿元,未来代餐市场规模将达千亿元。

## 在“争议”中前行

代餐食品走红以来,网上关于其真实功效的质疑,从未停止过。

不用挨饿、不用运动,只是每天吃吃“代餐粉”,轻轻松松就把体重降下来……一些依靠代餐食品减肥卓有成效的案例常常刷爆微信朋友圈。这些代餐食品的忠实粉丝们认为,代餐食品热量低,饱腹感强,确实能达到很好的减肥效果。

19岁娄底女子小兵(化名)坚持吃代餐食品两个月以来,一到饭点就吃一块饼干,顶多再吃些青菜、水果。虽然最终瘦了30

多斤,但是她却晕倒了,心脏骤停,直到现在还在昏迷。这也引起了媒体的关注,据当地媒体报道,经医生诊断,小兵是因为长期不进食导致严重的低血钾,最终导致心跳骤停。

不仅仅小兵,在众多的代餐消费者中,经常有人反馈,在食用一段时间的代餐食品后经常会感觉疲乏、注意力不集中,出现内分泌失调、营养不良、贫血等症状,有些人在停用后体重出现迅速反弹,更有甚至出现了轻度厌食。

那么,诸如代餐棒、代餐粉、

代餐饼干等低脂、低糖的代餐食品,是否真如宣传所言“低热量又营养均衡”,能达到“健康瘦身”的目的?

有专业人士表示,代餐食品的营养元素含量往往不均衡,维生素、矿物质等也非常有限,无法满足人体的需要,长时间食用还是会给人体的健康带来不良影响,因此不推荐三餐全部食用代餐食品。想要减肥,还是需要通过有氧运动(游泳、慢跑、打网球等)再加上适当的饮食控制,这样才能有效地除去体内多余的脂肪。

## 盲目食用隐患多

“代餐热”下的盲目食用,如今还是暴露出越来越多的安全隐患。记者梳理发现,尽管代餐食品品牌众多,但由于缺乏相关的标准认证,消费者很难从外观上分辨质量好坏。不仅如此,一些产品还存在具体成分不明确、用量无明确标准等问题。在缺乏有效监管的情况下,消费者如若盲目食用,确实存在安全隐患。

早在2016年,国家食药监总局通报,食药监部门就发现有减肥类产品添加“盐酸西布曲明”和“酚酞”的违法行为,提醒消费者理性购买、服用减肥类食品。尽管近两年来,随着国家食品安全监督力度的不断加大,代餐类食品

鲜有此类情况出现,但代餐产品鱼龙混杂、良莠不齐,过分宣传的现象依然存在。

在国外,减肥用代餐粉应该属于特殊医疗食品,必须是中度或严重肥胖者在医生或营养师监督指导下使用。

而国内大多数跟风的减肥人士并没有胖到那么严重的程度,甚至很多女性比较正常的体重下仍然坚持不断食用代餐粉以追求极致的“纤细”和“瘦身”。同时多数人在食用“减肥代餐粉”时直接听取“成功人士”的经验就开始随意使用这些代餐产品,这都是不科学的,也容易给身体埋下安全隐患。

事实上,人体需要的营养素

是全面的,应该通过均衡饮食获得,如果刻意偏重或避免某种营养素,就容易引起营养失衡,导致健康出现问题,严重的会造成营养不良、内分泌紊乱等不良后果。

中国农业大学食品科学与营养安全学院副教授朱毅建议消费者,食用代餐产品可以作为减肥的一个辅助办法,最健康的减肥办法还是改变生活方式。“上班族尽量自己烹饪新鲜食材,如果考虑便捷因素,尽量选择复配型代餐粉,但不能成为进食主打,不能长久依赖。肥胖有多种原因,代餐粉减肥对暴饮暴食者有一定帮助,对其他类型肥胖未必奏效。”朱毅说。

(据《工人日报》)