缺乏市场规范的代餐能否"代"餐?

想要控制体重,喝一瓶代餐粉当晚饭;忙工作过了点儿,吃一根坚果蛋白棒省事儿还管饱……主打低热量、健康、饱腹的代餐食品如今在年轻人中走红,成 为饮食圈的新潮流,也吸引众多食品企业投身其中,获得资本青睐。

火爆全网的代餐到底是先进的饮食理念,还是企业的营销噱头?代餐食品托起千亿元市场,也暴露出鱼龙混杂的乱象。专家提示,目前这类产品种类繁杂、 价格差距大,很多并不符合代餐的标准,盲目食用很可能会丢了健康。

风口上的代餐食品

在工位常备一盒代餐粉,已经成了上 班族苗宇的日常生活习惯。下班后,他不 去食堂吃饭,冲一杯代餐奶昔就是晚餐。 "晚上吃炒菜重油重盐,容易长胖,这个 用温水一冲就能喝,还能减肥。"因为口 味不同,苗宇接连尝试了多种不同品牌 的代餐粉,但"到底哪种好自己也不知 道"

面对品类多样的代餐食品,消费者在 选择时常感到一头雾水。

记者在主流电商平台搜索看到, 代餐 食品中最常见的就是冲泡式的固体饮料, 而且以新兴的互联网品牌为主。有的产品 主打高蛋白,声称1瓶提供的蛋白质相当 于7个鸡蛋白的含量;有的则主打植物提 取,在代餐粉中加入红石榴提取物、 DHA 藻油等营养成分;更有品牌针对长 期看电脑、早起工作、出差倒时差等不同 人群提供不同配料的产品。

代餐食品, 顾名思义就是代替正餐的 食品,主要包括代餐粉、代餐饮料、代餐 饼干等。这类产品自称的"原理"就是用 最低的热量、最高的营养, 做最饱腹的食 物。它最早是美国航空航天局让宇航员带 到太空的能量棒,后来被硅谷认为"吃饭 是浪费时间,不如将其程序化"的程序员 搞出了代餐粉, 从此, 其作用从最开始的 补充能量、代替正常饮食变成减肥瘦身 了。而借着减肥瘦身的概念,也伴随着人 们健康管理意识的提高, 代餐类项目如雨 后春笋般出现在中国的大街小巷。

2019 年被称为"代餐市场元年 年, 巨头纷纷试水代餐市场: 中粮发布 具有减肥代餐功效的饼干新品; 乐纯推出 两款分别命名为"肌肤知道"和"瞬间启 动"的代餐粉; 旺旺发布了旗下的健康零 食品牌 Fix Body; 百草味推出子品牌 "今日能量"系列产品······

创业公司不甘示弱: 代餐奶昔品牌 "Smeal"天猫旗舰店开售;同期,体重管 理代餐品牌"超级零"的"三日燃卡餐"



资料图片

盒子上线; ffit8 推出轻体蛋白棒、蛋白瓶 切入市场。渠道品牌如 Keep、薄荷健康 也相继推出轻食系列产品。

资本也不吝对这一赛道持续加码,即 便是疫情时期,复星锐正资本、元禾原 点、熊猫资本、梅花创投、不惑创投等机 构,依旧选择重金押注。

狂欢背后,是对市场份额的觊觎。据 调查,2017年中国的代餐市场规模达到 了 571.1 亿元, 预计在 2020 年中国代餐 市场将达到1200亿元。掩映在蛋糕之下 的,是庞大的人群基数。《2017—2022 年互联网+减肥产业行业运营模式及市 场前景研究报告》调查显示,目前中国肥 胖、体重超重人数已达 3.25 亿人。时代在 变,人群在变,唯一不变的是想吃瘦的心,疫 情也强化着人们对于便捷饮食与健康营养

"做代餐是希望能让普通年轻人享受到 运动员的营养服务,然后改善他的健康。因 为现在年轻人被垃圾食物包围, 所以多数关 于身材的问题,都在于此。"ffit8 创始人张

从今年3月份开始,ffit8的蛋白棒产品 首次登陆小米众筹,在14天内实现1000多 万元销售额,而在之后的罗永浩直播当晚, 达成 300 多万元的销售额, 这验证了代餐食 品面向互联网人群的吸引力。

不要迷信减肥代餐

与普通食品相比,代餐食品价格不 菲。以网红品牌 WonderLab 代餐奶昔为 例,6瓶装的价格促销后在129元左右, 折合单瓶超过20元。固本堂代餐奶昔价 格稍低,但6瓶装价格也达到了98元。 某品牌 720 克的魔芋蛋糕,价格达到 150

"名为代餐,实际上确实要花费至少·份快餐的价格。"消费者评论,代餐的 价格已远超一般人对于零食的价格预期。 这也导致代餐食品更受一二线城市消费者 的青睐

根据天猫食品发布的 2019 年《天猫 食品行业趋势分析报告》, 代餐食品已经 成为流行趋势,新一线和二线城市消费占 比接近五成。从销售体量及消费者人数上 看,均有着稳步增长,且呈现大于50%的 增长率。其中,85%的消费者购买代餐的 原因是为了健身。

行业大戏唱得火热,但消费者最关心 的是, 号称健康饱腹的代餐食品到底是否 营养安全。代餐食品真的能"代"餐吗?

前段时间,小孟在朋友的推荐下,在 网上购买了一款代餐粉,并按照早晚各代 餐一次的方法吃了3个星期。可是,自己

的体重并没有发生变化, 小孟心里有些着 急了:究竟代餐食品能不能起到减肥功效?

北京协和医院临床营养科干康教授希 望大家不要迷信减肥代餐,而是采取科 学、合理的减肥饮食方案。"减肥的根本 办法,是改变生活方式,造成一种能量负 平衡的进食状态,但是这里有一个前提: 减少摄入能量的同时, 必须保证基本营养 素的全面和均衡。比如在减少油脂、热量 的同时,不能减少蛋白质,不能缺乏维生 素、矿物质、膳食纤维,否则,即使能够 减掉体重, 也是以造成身体更大伤害为前 提的,不仅得不偿失,而且也不是我们减 肥的目的。"

于康教授进一步解释道: "减肥代餐 本身营养是不均衡的,比如高蛋白代餐, 有可能造成蛋白质的摄入量超过身体的需 要,导致肾脏等内脏负担加重。而水果代 餐、蔬菜代餐不仅缺乏蛋白质, 而且缺乏 很多矿物质和微量元素,长期、单一地食 用这类代餐,不仅减不了肥,还会造成身 体营养失衡,引起恶性贫血、蛋白质缺 乏、肌肉消耗量过大等问题,对身体产生

不过, 代餐领域创业者若饭创始人伯

恩则认为是大众对代餐食品的认知出现了问 "代餐是一种健康主义的生活态度:吃 低脂、低热量、少糖少盐,富含高纤维和营 养食物, 拒绝给身体带来负担。大众喜欢矫 枉过正,说要少吃糖,就会走极端不吃糖, 但是显然糖分很重要。哪怕是对蛋白质、脂 肪也缺乏正确的认知, 脂肪真的是太冤了。 但是我们相信随着市场持续发展, 用户的认 知会越来越理性,不会去走捷径,不会盲目 追求吃几顿代餐就会有什么特殊功效。这类 代餐的市场也会因用户认知提升而逐渐扩

专家还提醒减肥人群"三个不" 不建议全天只吃代餐食品。只吃代餐容易出 现蛋白质能量摄入不足的情况,导致自身基 础代谢率下降,减重后停用代餐食品易反 弹。二、不建议长期食用。天然食品中的活 性成分摄入会大幅减少, 如植物甾醇、白藜 芦醇、抗炎症因子等,这些对人体健康也起 着重要的作用。三、不建议特殊人群食用。 特殊生理时期人群所需营养素与普通成年人 不同,如孕妇除膳食摄入外还需额外补充叶 酸,代餐食品中并无额外添加。因此不建议 孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及

老人等人群食用。

市场亟须安全监管

目前代餐食品行业鱼龙混杂,有些不良商家为 了达到快速瘦身的效果, 违规添加了对人体有害的 药物成分.

据深圳市消费者委员会介绍, 因从微商购买的 代餐粉中含有违禁药品盐酸西布曲明,曾有消费者 食用后出现腹胀、肝脏疼痛等不良反应。

中国人民解放军火箭军特色医学中心主治医师 杨超告诉记者:"盐酸西布曲明曾为处方药,但有 导致严重非致死性心血管事件的风险,目前已在大 多数国家停止使用。除此之外,代餐食品中还可能 添加酚酞、利尿剂甚至毒品安非他命等。酚酞主要 用于治疗习惯性、顽固性便秘,长期滥用可造成人 体的电解质代谢紊乱,严重时甚至可诱发心律失 常, 危及生命。安非他命首先会导致心悸和肝肾病 变,此外它还有成瘾性,服用后可导致人精神异常 亢奋,甚至出现脑部损伤的情况。

实际上,自2020年1月1日起,经中国营养 学会法规标准委员会批准,我国实施首个用于控制 体重的代餐食品团体标准《代餐食品》(T/CNSS 002-2019), 其中明确列出了代餐食品中所需的营 养元素,并对其进行了定量规范。不过由于该标准 并没有强制性,导致目前国内代餐市场相对混乱, 品牌和品类都相对分散。

今年7月,深圳市消费者委员会联合福田区、 宝安区、龙岗区消费者委员会,公布了《2020年 轻食代餐粉比较试验报告》,挑选了10个热门品牌 的代餐食品,从安全指标、营养指标、主观测评和 综合评价等四个方面进行评估打分, 供消费者参 考。这次检测在安全指标方面,10个品牌的代餐 粉均未检出芬氟拉明、西布曲明、麻黄碱等违禁减 肥药,但在营养成分上,有4个品牌的部分检测品 实测值与标签标示值不符。例如,中粮天科、 Smeal、网易严选的代餐粉被测出脂肪的实测值超 过标签标示值;碧生源和网易严选的代餐粉中,钠 的实测值超过标签标示值。

对此,杨超建议有相关需求的消费者通过正规 渠道,购买那些经过国家权威机构备案和批准的代 餐食品,在医生或营养师的指导下科学选择合适的 产品。

(综合整理自人民周刊、北京日报)

财务专用章、法人章, 声明作废 海隽展节能科技有限公司遗 务集合章整权, 声明作废。 公本典合企业咨询来 高级、 |公章、法人章、合同章,声明作废 | 上海市宝山区宝林美东杂货店 |遗失营业执照正副本,注册号: |310113600007678,声明作废 113600007678, 声明作 -海市普陀区方国服装店遗 2 执照正副本, 注册号: 3 600462109, 证照编号: 0 201402250007 (08) 声明作 上海市奉贤区随闻农产品经遗失营业执照副本, 统一社会 码:9231012020

遗失营业执照正、副本、注册与310113000329047,声明作废。 上海淳阔商贸中心遗失第二类医疗器械经营备案先证、备案先证专:沪请会药脑械经营备案先证、备案先证等。沪请作废上海净亿商贸有限公司遗失营业执照正本,进本编号:2700000202005120372,声明作废。

上海舒芹餐饮管理有限公司经 股东会决议即日起注销,特此公司经 股东会决议即日起注销,特此公司告 股东会决议即日起注销,特此公告。 股东会决议即日起注销,特此公告。 上海金湛投资管理有限公公告。 股东决定即日在建销有限公台告。 股东海立文化传播有限公司统一 社会信用代码:91310114764280487N,

经董事会决议注册资本由原18 万美元减至300万美元,特此公 上海迈鸿传感器有限公司约 东会决议注册资本由原人民币 万元减至人民币20万元,特此么

专业办理各类登报 [] 遗失声明 注销公告 [] 诚资公告 各类公告 刊登热线: 59741361 13764257378 微信同号



◆电饭锅用水量不要 太多,水干饭熟即可