

靠网红水果麦片代餐减肥 很可能人没瘦,钱包却“瘦”了

夏日减肥忙,五花八门的减肥方法中明星艺人的推荐更容易被消费者看到和模仿。在商家宣传中,麦片产品美味、饱腹、低热量;在社交平台上,麦片代餐也是热门话题。然而真相也许会让付诸行动的你想哭……

■新快报记者 陈思陶
通讯员 锁卓琪



■廖木兴/图

添加水果坚果 各种麦片宣称好吃又“躺瘦”

瘦不仅是美的需求,也是健康的需求。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》统计,我国成年居民超重肥胖率达50%以上,超重肥胖的形势严峻,由肥胖引发的糖尿病、心血管疾病和癌症在内的若干慢性疾病患病和发病率也呈现上升趋势。消费者对控制体重的需求越加强烈,但对减肥的要求却是快捷、简便,最好能“躺瘦”,于是迎合消费者这种需求的代餐、轻断食迅速流行,相关产品市场迅速攀升。

艾媒咨询调查显示,在代餐产品消费者中有超过七成偏好麦片,其次

才是各式代餐粉,其中,“酸奶”“果干”及“坚果”位列中国代餐消费者偏好口味TOP3。品类及口味的偏好皆指向网红麦片,它们都会加入酸奶块、水果干、坚果等配料。

具体来看,王饱饱的水果坚果麦片以低糖低卡、健康营养、方便快捷、口味丰富为卖点,多次成为燕麦类目电商销量TOP1,已完成数亿元C轮融资;好麦多则以“水果麦片的领军者”定位,主打奇亚籽、非油炸麦片、无添加蔗糖等,推出早餐、代餐和零食麦片,在去年底获得1.5亿元融资;欧扎

克则有即食干吃、冷吃的水果坚果麦片,随着“气泡”元素流行,欧扎克还推出泡泡白桃、泡泡香橙气泡麦片;自律控采用0卡代糖,燕麦及果干配料都不额外添加蔗糖,比传统水果燕麦减少约25%糖分,主打控糖。

不难看出,不同新锐品牌麦片配料都以水果、坚果等添加物为主,商家在宣传中营造健康、营养、低卡的氛围。多数消费者也愿意吃下商家的“安利”,将网红麦片视为营养早餐、减肥利器,小红书上有关麦片代餐及减重的笔记达上万。

碳水热量并不低 网红麦片只会让钱包“瘦”得快

网红水果麦片市场火热,受消费者真金白银追捧,但宣称健康饱腹且被众多博主推荐的水果麦片是否适宜代餐减重?又是否真的营养安全?

记者购买数款网红水果麦片,发现其配料中多添加白砂糖、麦芽糖浆或葡萄糖浆,加之果干等成分本身含有果糖等,总体热量并不低。每百克王饱饱果然多燕麦片含热量为1704KJ、欧扎克坚果水果麦片为1787KJ、卡乐比富果乐水果麦片为1867KJ、好麦多奇亚籽水果莓莓麦片

为1983KJ。对比每百克米饭约481KJ的热量,网红麦片的热量较高;即使常被诟病高热量的奶茶,500ml左右的奶茶热量约1209KJ(上海市消委数据),不及每百克网红麦片热量高。从每百克产品含碳水化合物上看,上述产品分别为49.1g、61.6g、70.9g、64.2g,占比半壁江山的碳水化合物含量带来饱腹感,但对想要少吃碳水减肥的消费者,网红麦片实为碳水大户。

在价格上,网红麦片是普通麦片

的数倍。在满减及优惠券折扣下,记者购买王饱饱果然多燕麦片(400g)、欧扎克坚果水果麦片(750g)、卡乐比富果乐水果麦片(700g)、好麦多奇亚籽水果莓莓麦片(420g)分别花费44.9元、49.8元、59.9元、59.9元。普通口味麦片如桂格即食麦片,1478g售价仅为28.9元。

从低热量、高蛋白等标准看,部分网红麦片并没有如宣传中一般是减肥代餐的良好选择,而且性价比不高,长期食用钱包可能会比身体先“瘦”。

水果麦片不宜做代餐 虚标营养成分欺骗消费者

王饱饱等网红水果麦片产品标准号为GB19640,该标准为麦片类卫生标准,适用于以谷物或其他淀粉质类原料为主的预包装冲调谷物制品。消费者将其作为减肥代餐食用,并不适宜。但目前国内尚未出台关于代餐食品的强制性标准,中国营养学会曾颁布的《代餐食品》团体标准,仅作为行业参考标准,多数代餐食品仍按照普通食品进行生产管理。广州中医药大学第一附属医院临床营养科医生尤华智表示,代餐在确保合规合格的基础上,还应有科学的配方和良好的配料、营养成分,通过合理减少能量摄入、带来饱腹感,起到减重效果。

事实上,消费者找到满足上述要求的代餐麦片并不容易。仅靠坚持食用两个月麦片做中餐及晚餐代餐后,吴女士瘦身近10斤,但停止麦片代餐后,她告诉记者:“体重反弹到巅峰,胖了14斤。”而且在食用麦片代餐过程中,很容易无精打采。尤华智医生提醒,使用代餐的方式减重一是要看产品营养标签,保证蛋白质、脂肪、糖等宏量营养素及维生素、矿物等微量营养素摄入充足;二是尽量找寻专业人士指导,在体重减轻的同时保持身体及心理健康、身体结构成分比例的改善,而非一味追求“掉秤”。

此外,消费者需要注意的是,部分网红麦片的营养标签存在虚假宣

传。深圳市消委测评显示,欧扎克坚果水果麦片的每百克脂肪标示值为10.8g,实际检出值为17g;王饱饱果然多燕麦片的每百克钠标示值为14mg,实际检出值为40mg。而国标《预包装食品营养标签通则》中脂肪、钠的允许误差范围为检测值 $\leq 120\%$ 标示值,即实测值/标示值 $\leq 120\%$,上述两款麦片明显超标。在质量标准未明确、虚标营养成分等问题下,消费者使用网红水果麦片做减肥代餐更需慎重。

尤华智医生强调,代餐这一减重方式不宜长期使用,减重是系统工程,需要建立良好的生活方式,做到平衡膳食、合理运动和积极心态配合。

行业

有爱有担当 多家食品企业驰援河南

新快报讯 近日,河南多地受洪涝灾害影响,多家食品企业发起紧急救援,火速驰援河南。

伊利集团通过中国红十字基金会紧急向河南调拨首批1万箱产品捐助,包括牛奶、奶粉、酸奶、矿泉水等物资。蒙牛集团捐赠牛奶等物资,旗下妙可蓝多、雅士利、贝拉米为郑州市福利院600名受灾孩子提供婴儿奶粉、儿童奶酪。白象食品身处河南,第一时间为需要帮助的人员发放物资,并通过郑州慈善总会向郑大一附院捐赠方便食品2500箱,保障医院病人及医务人员用餐。今麦郎则在河南多地开设站点,为居民免费提供凉白开饮用水物资。巴奴火锅向郑州红十字会捐款500万元用于抗洪救灾,同时开放受灾地区所有门店,为周边受灾居民提供应急避难场所,及免费饮水、食品、充电等服务。海底捞郑州门店则暂停营业,留宿安置部分市民,并为市民提供免费早餐。喜茶也通过郑州慈善总会捐款500万元,用于防汛救灾。

(陈思陶)

学校食品安全 与营养管理出新规

新快报讯 近日,教育部联合国家卫生健康委等四部门印发的《营养与健康学校建设指南》提到,不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所,不得售卖高盐、高糖及高脂的食品和酒精饮料,不得对含糖饮料、调味面制品等零食进行广告宣传。据悉,该指南适用于全日制普通中、小学校营养与健康学校的建设,普通高校、中等职业学校、幼儿园建设营养与健康学校可参照执行。

教育部体卫艺司负责人表示,《指南》鼓励学校参与,不是所有学校强制性执行;但是建设营养与健康学校,则应当依据《指南》全面落实相关要求。这意味着,部分学校可能与小卖部说再见,学生在校期间也将与买辣条等零食绝缘。

(陈思陶)

喜茶投资精品咖啡

新快报讯 日前,“喜茶回收收购乐乐茶”登上热搜,对此,喜茶表示此前经过中间人介绍的确有过接触,但在了解对方业务数据后已经彻底放弃了。乐乐茶方面回应,此消息为不实消息,“我们经营良好,没有并购的意向。”

喜茶、乐乐茶上演“罗生门”,但在精品咖啡 Seesaw 官宣完成A+轮过亿元融资的名单上显示,喜茶已入股。据悉,Seesaw 专注精品咖啡,采用全直营门店,同时自建咖啡豆基地,孵化“精品咖啡品质+创意产品风味”相结合的创意咖啡产品线,用创意化创新实现咖啡本土化。喜茶也将从产品研发、供应链、数字化、门店营运等方面为 Seesaw 提供经验参考。

(陈思陶)



扫一扫获取
更多快消资讯