

明星带货、资本热捧的“代餐” 到底是下一个风口还是智商税？

最近两年,代餐火了。火到什么程度呢?朋友圈被微商刷屏,抖音、小红书上更是随处可见明星们的带货视频。数据显示,京东11.11“开门红”10分钟内,代餐奶昔成交额同比大增20倍。

不过,消费者对代餐却是褒贬不一。有人极力种草,说真的靠代餐成功减肥了;有人认为代餐营养单一,长期食用会导致营养不良。代餐究竟是不是“智商税”呢?

吃瘦的还是饿瘦的?

代餐,顾名思义,是指取代部分或全部正餐的产品。据了解,目前市面上常见的代餐可分为两大类,即日常代餐和功能代餐。

日常代餐主要以替代正餐、便捷饱腹为目的,如谷物、麦片、饼干、零食等,这类代餐在当前市场上渗透率较高,需求更加大众化;功能代餐则以减肥、塑身等功能性需求为目的,在细分品类上更加多元,如代餐奶昔、断糖饮食、蛋白能量棒、防弹饮料等。

但是,不知从何时起,代餐被贴上了“减肥神器”“身材管理利器”等标签,依靠代餐减肥、控制体重似乎成为一种新时尚,打开一些社交App,更是给人一种“半个娱乐圈都在吃代餐”的感觉。

27岁的莎莎跟风买了一箱蛋

白棒,想尝试所谓的“代餐减肥法”,但只吃了几天她便果断放弃了。“口感太差了,饱腹感也没那么强,一餐只吃这个很快就饿了,反而会吃的更多。”莎莎说。

当然,也有一部分人尝过“代餐减肥法”的甜头。北京白领肖肖告诉记者,她曾经喝代餐粉一个月瘦了10斤。“我是早餐正常吃,午餐和晚餐喝代餐粉,不吃主食,只搭配着吃一些蔬菜、鸡胸肉等。”但遗憾的是,恢复正常饮食后,肖肖的体重很快就反弹了。

微博网友@叭叭叭唧唧则称,自己以及身边的朋友都尝试过所谓的“代餐减肥法”,的确有一定效果,“代餐的饱腹感不如正常食物,但至少不会像节食一样让人看上去没精神、皮肤暗淡。”



明星在小红书带货代餐产品。

不过,在95后蛋蛋看来,自己能瘦下来并不完全是因为代餐。“去年,我吃了一段时间的代餐饼干,也真的瘦了。但是我在吃代餐饼干的同时,也要求自己很多东西都只能吃一点点,所以我觉得我不是吃瘦的,而是饿瘦的。”蛋蛋说。

食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋受访时表示,目前市面上的代餐并不具备减肥功效,那些号称“减肥神器”的产品,也只是起到帮助消费者节食的作用。他认为,减肥的关键在于控制能量收支平衡,增加能量消耗,减少能量摄入,即我们平时所说的“管住嘴,迈开腿”。

代餐市场“疫”外爆发

尽管消费者对代餐褒贬不一,但不可否认的是,这一行业正在加速发展。

据丁香医生数据研究院报告,中国代餐行业起步较晚,2010年,维维嚼益嚼(SOYJOY)上市,算是中国最早一批代餐产品。2015年,若饭成立,开始在微信通过众筹小范围售卖产品;同年,棒吧(have a good bar)成立。彼时,国内代餐产品在功能、形态等方面还较为单一。

2016年-2018年,中国代餐行业进一步发展,野兽生活、超级零、原始厨房等代餐品牌陆续涌现,减肥功能也日渐突出。期间,新西兰代餐品牌Smeal、英国代餐

品牌Huel相继进入中国市场,带来了“瓶装代餐”等概念。

2019年,国内代餐行业迎来爆发,网红代餐品牌ffit8、WonderLab均在这一年成立。同年,Keep、康师傅、乐纯等非代餐品牌也宣布进军代餐领域。

资本同样看好代餐的发展。据不完全统计,仅今年以来,就已有10多个代餐品牌获得资本投资。

“代餐产品的消费人群最早只局限于专业运动员、健身人士等,2015年后,国内代餐市场出现了多层次、多人群的增长,尤其是新生代消费人群的加入。这部分人群已经把颜值管理、体重管理、健

康管理贯穿于日常生活之中,对国内代餐行业的发展起到了很大的推动作用。”中国食品产业分析师朱丹蓬受访时表示。

据央视财经报道,目前,代餐行业的销售体量及消费者人数均有着稳步增长,主要消费人群已从90后变成了95后,他们中大部分消费者每年对代餐的投入金额超过了3000元。

战略定位专家、九德定位咨询公司创始人徐雄俊表示,与国外相比,中国代餐行业尚属于初级发展阶段,体量还相对较小,“今年年初爆发的新冠肺炎疫情,让消费者更加注重健康,这将进一步推动国内代餐行业的发展。”

乱象丛生,亟需监管

据欧睿数据,2017年、2018年,中国代餐行业市场规模分别为57.34亿元、62.96亿元,而2020年,该行业市场规模将超过100亿元。

国内代餐行业百亿市场规模背后,隐藏着不少问题。比如营养成分单一、营养成分标注不明等。中国营养学会曾在《代餐食品》团体标准中建议,长期食用代餐的人群,每日需最低摄入能量800kcal、蛋白质50g,另包括维生素A、维生素D、叶酸、钙等19种营养素。

记者在一知名代餐品牌的产

品成分表中看到,不同口味的代餐奶昔,能量值均不足300kcal/瓶,此外也未明确标注产品含有多少种营养素及每种营养素的含量,消费者无法从中获知产品的具体营养成分。不过,该产品却宣称,“一瓶代一餐,哪餐都可以代”。

另有专家指出,目前市场上有部分代餐产品是“三无产品”,未标注成分、未标明产地,也没有经过规范的临床验证。浙大一院肝胆胰外科主任医师沈岩在接受媒体采访时表示,消费者无从得知这些产品添加了哪些成分,有些代餐产品可

能违规添加导致腹泻、影响胃肠道功能的药物,如盐酸西布曲明、酚酞、利尿剂甚至毒品安非他命等,如果长期食用,可能会对胃肠道、肝脏、肾脏等器官产生副作用。

丁香医生数据研究院在报告中也提到,没有明确的国家标准是目前代餐行业的威胁之一。记者了解到,2019年11月,中国营养学会发布《代餐食品》团体标准,该标准自2020年1月1日起正式实施。在此之前,国内尚没有适用于体重控制人群的代餐食品国家标准或团体标准。(中新)

中国体育彩票

大乐透第 20111 期:

05 07 09 20 28 + 02 07

3注766万

1注1380万

排列3/排列5第 20258 期:

4 6 8 2 6

大乐透奖池: 6.33 亿元

7位数奖池: 1.09 亿元

最终结果以彩票中心开奖公告为准



中国福利彩票

双色球今晚开奖 奖池 7.21 亿

今晚双色球第2020111期开奖,2元可中1000万元。本期号码预测分析:上期和值为78点,小幅下滑,本期可关注和值将小幅回升,区间在95-120之间。上期落号开出1枚,落号奖号连续2期开出,本期关注5、9尾数1-2枚落号开出。上期无连号开出,连号奖号连续3期未开出,后期有走热趋势,本期可关注中部区域二连号。上期蓝球开出了号码04,本期关注2路小号开出。

本期综合推荐(10+2):01、07、09、11、13、16、18、21、25、28+02、05。(仅供参考)

福彩开奖

福彩3D 第2020259期

0 2 4

15选5 第2020259期

4 5 7 12 14

以福彩正式开奖公告为准