

盛夏时节,啤酒、烤串、小龙虾……一边是美食诱惑,一边是体重焦虑。各种代餐宣称“营养高、热量低且饱腹感强”,因此受到消费者的青睐。

在一项有14000人参与的调研中,49.73%的人将代餐作为没有时间就餐时的最佳选择,44.57%的消费者则表示依靠代餐来实现减重、增肌或是塑形的目标。

然而,记者在调查中发现,代餐市场乱象丛生,有的产品质量不合格,有的产品涉嫌虚假宣传。

披健康外衣 夸大宣传 质量存疑 代餐市场乱象丛生

国内市场规模超百亿

代餐,指取代部分或全部正餐的食物,常见代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。代餐不仅能够快速、便捷地为人体提供大量各种营养物质,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

记者打开一款常用购物APP,以“减脂餐、代餐”等为关键词进行搜索,发现不少销售火爆的代餐食品。代餐粥、饼干、面包等价格区间大概为23元至60元左右;代餐粉、代餐奶昔价格区间大概为200元至600元左右;全餐产品价格区间最高

可达2150元。

CBNDData的《2020代餐轻食消费洞察报告》显示,2019年中国代餐品牌数量为2837个,2020年增加到3540个。

记者又在天眼查以“代餐”为关键词进行搜索,共查到10784家相关公司。欧睿国际数据显示,代餐行业整体市场规模连年增长,取得不俗的市场表现,2017年至2022年,国内代餐市场份额分别为64.67亿元、76.38亿元、75.01亿元、92.86亿元、105.76亿元、115.07亿元,预计2023年底,国内代餐市场份额将达128.67亿元。

质量存疑、涉嫌虚假宣传

“我购买了7天的减肥全餐,第一顿的排骨粥就吃出一只蟑螂。”“全麦欧包馅内吃出发。”“减脂餐日期不新鲜。”“其实就是方便食品,跟低卡毫不搭边。”面对琳琅满目的代餐、减脂食品,许多消费者表示自己踩了“坑”。

记者在黑猫投诉平台查询发现,在售的热销代餐品牌中,不少都存在食物中有异物、食品发霉变质、虚假宣传等问题。

有消费者反映,今年5月23日,他在淘宝薄荷健康旗舰店购买“薄荷健康家热干面麻酱拌面懒人拉面速食冲泡面宿舍免煮食品”4盒,该商品宣传说是低脂热干面,实际收到后却发现与低脂不符。客服回复称,低脂是指面饼的脂肪含量。该消费者要求客服给出相关依据,等待一天半后,消费者又主动问起时,客服却表示无法提供。

“2023年3月买到的是2022年10月生产的食品,发货时只有不到两个月的保

质期,之前吃的我都没看,鸡胸肉有异味我都没在意,把剩的几个挨个检查了一遍发现全部是2022年产的,日期都不新鲜!”该消费者表示,自己今年2月28日购买了薄荷健康的减脂餐,3月2日收到产品,在食用的过程中发现该食品已经过期,气愤下进行了投诉。

为此,记者从电商平台购入几款薄荷健康热销的免煮速食代餐产品。内含“懒人轻意面咖喱土豆鸡肉口味”“营养拉面番茄骨汤面”“营养拉面经典鸡汤面”以及“营养拉面酸辣鸡汁面”。这些产品均在薄荷健康家21天全餐代餐营养轻食套餐中。

从生产日期和保质期来看,记者7月13日收到的产品中,3款产品的保质期为6个月,生产日期为今年3月,1款产品的保质期为10个月,生产日期为今年1月份。也就是说,这4款产品的保质期均已过半。

记者购买的代餐产品蛋白质含量均不达标

记者购买的4款代餐产品外包装上,分别标出产品热量,例如“懒人轻意面咖喱土豆鸡肉口味”的热量约335千卡/盒,“营养拉面番茄骨汤面”的热量约292千卡/盒,“营养拉面经典鸡汤面”的热量约259千卡/盒,“营养拉面酸辣鸡汁面”的热量约285千卡/盒。

在产品类别上,这4款产品分别为方便湿面、非油炸方便面以及方便面皮。4款代餐产品委托于不同的生产商所生产。

《代餐食品》团体标准中对代餐和部分代餐食品中的能量、蛋白质、脂肪的含量做出明确要求,且明确必须含有的营养物质和可供选择的营养成分及含量。

其中,代餐食品中蛋白质提供的能量占总能量的25%~50%,蛋白质质量要求应符合以牛奶蛋白或鸡蛋蛋白为参考蛋白。

仔细对照购入的四款产品包装及配料表,记者发现这4款产品的蛋白质含量均不达标。

花式宣传“打动”消费者

代餐食品之所以受人追捧,与其宣传内容关系密切。不少代餐产品中都标示,产品配比遵循科学的CRD模式,超百种食材丰富营养搭配,并有营养师进行指导,可以长期食用。科学术语搭配“21天10斤挑战”“7天5斤挑战”等宣传词,很难不令人心动。

北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶晶介绍,CRD模式是一种在限制能量摄入的同时,保证基本营养需求的膳食模式。该方法的原理是限制总能量摄入,保证摄入的能量小于消耗的能量,同时配合合理的运动,达到减肥的目的。

具体了解后,记者发现,CRD模式确是科学模式,但营养师指导仅限高价产品。以薄荷健康为例,记者向客服发送7天全餐代餐链接,客服自动回复称“7天40+食物,丰富营养在线,每天一袋,拎包即走,参照食谱不费事,更有营养顾问和社群陪伴,轻松坚持,迎接新的自己!”当记者具体咨询该套餐是否有营养师指导时,客服告知7天全餐(原价690元,折后价格350元)没有营养师,只有21天全餐(原价1990元,折后价格1260元)带营养师咨询

服务。记者进一步咨询营养师资质,客服仅回复称,营养师是薄荷自家的营养师。

在21天全餐产品介绍页面,记者发现4位营养师的介绍分别为注册营养师,公共营养师、注册营养师,健康管理师、公共营养师、注册营养师,日本注册营养师、中国注册营养师、日本营养学硕士。有业内人士告诉记者,理论上,近两年中国营养学会对营养师统一认证发证,之前人力保障部门发的营养师证书也算数,但这些人都不是医学专业出身,很难通过具体名称来判断其营养师资质。

此外,《代餐食品》团体标准中指出,代餐产品标签中应在主要展示面标示“代餐食品”及产品所属分类,禁止使用减肥等相关名词;应在标签中标示“孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人不适宜食用”。

在标示特殊人群不适宜食用方面,wonderlab、暴击独角兽、谷初源等品牌的代餐食品并未在产品宣传页进行提示,薄荷健康仅在部分全餐代餐产品的介绍页面底部进行了提示,产品包装上未提示。

健康提醒

长期吃代餐容易导致营养不良

很多人对代餐存有疑惑:代餐减肥真的有效吗?

“其实,对于肥胖者来说,无论采用什么方法,只要控制能量摄入,增加能量消耗都可以起到减肥的效果,有很多人确实吃代餐瘦了,不过更主要饿瘦的。”中国预防医学会健康传播分会委员阮光锋认为,代餐品能量容易控制,比如一袋代餐粉的热量

基本为200千卡以下,而我们平时吃一顿饭的热量摄入为500~1000千卡,长期用代餐代替正餐,瘦是肯定的,这种减肥方式并不健康,甚至可能会对人的身体造成危害。

更严峻的是,代餐品行业鱼龙混杂,质量良莠不齐。很多代餐产品都是通过微商售卖,有些不良商家为达到快速瘦身的效果,违规添加对人体有害的药物成分,如盐酸西布曲明、酚酞、利尿剂甚至毒品安非他命等,对肝脏、肾脏等造成严重损害,甚至危及生命。(新京报)

2023年7月27日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:叙丰家园79-86、151-161号,停气时间为2023年7月27日08:00至2023年7月27日17:00,停气时长9.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年7月26日

2023年7月28日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:叙丰家园164-185号,停气时间为2023年7月28日08:00至2023年7月28日17:00,停气时长9.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年7月26日

2023年7月28日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:九里香醍三期(410-480#)985户,停气时间为2023年7月28日12:00至2023年7月28日17:00,停气时长5.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年7月26日

苏和堂冬虫夏草38元/克起

苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁) 400-102-0026

纯椒木孢子粉1000元/斤好货不怕比

批发部:崇宁路17号4楼(检察院西隔壁) 82700029 (大别山老王)

声明

本人孙萍(身份证号:320222*****266X),系江苏奥旭电梯工程有限公司法定代表人,因单位印章及证件不在本人处,均在蒋佩洁、蒋玉芬处,为免法律纠纷,未有本人亲自签名的合同、文件等本人一概不知情,与公司和本人均无关。特此声明

江苏奥旭电梯工程有限公司法定代表人孙萍
2023年7月26日

**广告刊登热线
82767591**
地址:新鼎球大厦1518室