

“吃土青年”爱“吃草” 轻食是泡沫还是蓝海?

□本报实习记者 贾洵文

早上一杯牛奶、两片纯麦面包;中午水煮鸡胸配上各种蔬菜;晚上吃一份果蔬沙拉,成为了不少年轻人的三餐“标配”。每到用餐时间,朋友圈里浓油赤酱的大餐和颜色鲜美的轻食,形成了强烈的对比。

一方面,低脂、低糖、低盐、高膳食纤维,满足了大众对于自身健康的需求;另一方面,易于消化、清爽健康、又能满足饱腹感的轻食产品,也为缺乏运动的职场人群,减轻了肠胃负担。

据欧睿国际数据统计,2017年,全球轻食代餐市场达到661.6亿美元,中国达到571.7亿人民币,预计2022年中国轻食代餐市场会达到1200亿人民币。面对巨大的市场空间,轻食究竟是一个泡沫?还是一片蓝海?

健康意识带来千亿市场

生活水平的提升,伴随着巨大的工作压力,一些疾病也变得愈发年轻化,年轻人开始关注自身的健康,养生、减肥成为指导年轻一代消费的关键词。

据2019年6月发布的《广东省人工智能大健康管理白皮书》显示:90后人群近两成存在超重肥胖问题,近四成人尿酸超标。

在“管住嘴”和“迈开腿”这两件事上,似乎“管住嘴”更容易做到。根据《中国轻食外卖消费报告》数据显示:截至2019年9月,美团外卖轻食商家同比上涨58%,轻食订单量同比增长98%。

记者了解发现,轻食的原材涵盖了蔬菜、水果、海鲜和低脂肉类,能够为保证营养摄入的均衡;在搭配主食的选材上,杂粮、南瓜、红薯等,提供了充分的膳食纤维。餐食种类既有清爽的沙拉产品,也有烘焙制品。为了满足不同年轻人

群个性化消费需求,很多轻食商家还提供自选式服务,消费者可以自主选择食材的搭配组合,满足自身的口味需求。

能否打开“中国胃”?

中国饮食文化博大精深,“食不厌精,脍不厌细”的“中国胃”早已习惯了“煎炒烹炸”带来的“色香味形”。寡淡的轻食菜品,能否打开中国人的味蕾,改变根深蒂固的饮食习惯,似乎成为了轻食发展最大的瓶颈。

《中国轻食外卖消费报告》数据表明,轻食用户中69%是女性,男性消费者只占31%。

记者调查发现,年轻消费人群对于轻食产品的热情,很大程度上是在“追时髦”。“办公室5个姑娘,4个都吃沙拉,不吃轻食显得自己太‘油腻’了。”“点一份沙拉,拍照上传以后,又出去吃了火锅。”消费者选择轻食的原因,更多的是“跟风”和“打卡”。

消费者王女士对记者说:“某品牌的网红全麦面包确实很健康,但是真的太粗糙了,买了一次全家都不爱吃,孩子说宁可不吃早餐,也不要吃这个‘刺嗓子’的面包。”

低价性价比让人望而却步

“我都混到‘吃草’了,哪儿还吃得起30多块钱的沙拉呢?”办公室白领薛小姐对记者说:“现在一份简单的包含生菜、牛肉、鸡蛋和水果的沙拉,基本都要30元以上,加了海鲜的价格更贵。吃着吃肉的价钱‘吃草’感觉太不划算了,还不如买几根黄瓜吃。”

在望京工作的廖先生告诉记者:“单位楼下开了装修雅致轻食餐厅,中午4个同事一起去‘尝鲜’,每个人点了一份沙拉一杯饮料,竟然花了将近300元,真是怀疑老板把装修费也算到了菜里了。”

记者通过外卖平台搜索发现,轻食



的价格普遍高于其他餐品。以沙拉为例,蔬菜类沙拉的价格普遍在20元左右,如果是包含牛排或者海鲜的沙拉,或者是含有果蔬饮料的套餐,价格基本都在40元左右。记者以30元作为搜索条件,显示的非轻食类套餐产品种类相对丰富,包含了单点产品和套餐产品,性价比占有明显的优势。

从营业门槛低 品质良莠不齐

据CVSource投中数据显示,5年来,国内轻食代餐创业项目逐年增加;一年来,国内轻食代餐的总交易金额创下5年新高,君联资本、真格基金、元璟资本等知名机构纷纷注资。

记者发现,随着轻食市场的火爆,也吸引了不少传统经营餐饮的商家纷纷加入。奶茶店、炸鸡店、寿司店,甚至是家常川菜馆也都推出了轻食菜品。

记者通过网络搜索发现,关于轻食品牌的加盟推广页面,记者看到了这样的描述:“简单易学”“成本低、收益高”“不用聘请厨师”“3分钟出餐”。其客服人员向记者介绍:“轻食,主要就是简单、突出‘轻’,一定要掌握好果蔬的颜色搭配和摆盘的艺术感,调料的方法通过邮件的方式发送过来,自己根据配料表练习几次就能掌握了。”

同时,“轻食热”也给一些保健品商

家带来的商机,网络上一些号称可以“代餐”“减肥”的轻食产品种类繁多,是否真正有效、是否安全,却不得而知。

减肥效果值得考量

北京硬糖健身负责人雷霞在接受消费日报记者采访时表示:“轻食和代餐确实能够降低人体摄入的热量,以代餐粉为例,三餐所提供的能量在200到600大卡之间,这个热量的摄入量,明显低于成年人维持基本代谢的指标,确实是满足了减肥人群‘躺着都能瘦的热量摄入需求’。但是,想瘦出一个优美的身材,是不可能的。健身讲究‘三分练、七分吃’,只有摄入足量的蛋白质,才能促进肌肉的生长。长期的能量摄入不足,势必会造成体内的蛋白质大量的分解,出现肌肉萎缩、脏器功能下降、抵抗能力下降等问题。很多人在减肥过程中急于求成,过度控制饮食,反而导致身体素质下降。”

中医专家也表示:“适当的节制饮食确实有助于养生,但是一味的忌口、禁食反而对身体无益。轻食是一种健康的生活方式,但是也不能过度依赖,一些脾胃虚弱的人,过量的食用沙拉、刺身等生冷食品,会加重虚寒的表现。在传统医学理论中,对于人的饮食有这样的观点,五谷杂粮为隐,牛羊猪鸡为显,饮食要互相助益,才能弥补先天之不足。”

造成人体营养素缺乏。

此外,业内人士指出,代餐行业并未制定统一的行业标准。而且,对于代餐行业究竟属于保健品还是食品,业界还未统一说法。大部分代餐产品并未经过保健品“蓝帽”认证,目前大多数代餐粉仍然按照食品标准进行管理。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在接受记者采访时表示,代餐粉有其存在的意义,但产品质量良莠不齐,需要选择质量可靠的代餐粉,并在医生和营养师的指导下使用。

范志红表示,代餐产品不能消除原有的致病原因,只是通过减少能量摄入的方式暂时减轻体重。同时,不能长期用代餐粉替代正常饮食,因为长期不接触天然食物,会造成人体的不满足感和营养不平衡,只要停下来不能防止体重反弹,因此不是减肥的长期解决方案。“代餐粉不能吃一辈子,要想健康减肥,迟早都要走向健康饮食加运动的大路。”

对于如何食用代餐粉,范志红表示,不建议三餐都食用代餐粉,若较长时间使用,建议只可替代一餐,其他两餐还要摄入充足的五谷杂粮、蔬菜水果和富含蛋白质的食物。

(工报)

外卖轻食订单大涨

外卖正在成为人们餐饮消费的常用方式,根据DCCI发布的《网络外卖服务市场发展研究报告2019Q2》统计,近五成网民使用过网络外卖服务,用户规模达4.1亿。与此同时,外卖营养对我国居民特别是年轻人的营养与健康状况的影响也引发相关科研机构的关注。研究显示,外卖用户饮食结构与全国人民的饮食结构基本一致,国内用户饮食习惯不受网络餐饮平台影响,外卖用户无论线上或线下,喜爱的品类依旧是中餐,膳食结构上也与国民饮食习惯差异不大。

根据《中国轻食外卖消费报告》数据显示:外卖已是“轻食一族”的主要订餐方式之一,在上个月的“十一”黄金周,轻食品类订单数量涨幅高达128.8%。健康、养生、减肥等关键词正在成为外卖用户的重点消费需求。

轻食正在作用于餐饮市场

据北京本地生活研究中心发布的《北京国际美食消费趋势报告》来看,在北京国际美食到店订单量、交易金额前十名中多数为快餐、休闲简餐品牌,沃歌斯是上榜的唯一一家以轻食为主打的餐饮品牌。而近两年,无论是在线上还是线下,轻食门店数量都在快速增长,并且已经开始出现迭代的情况。沃歌斯本身的产品结构及口味特点也在不断调整,以适应当下的消费需求。这类品牌正在改变消费者“轻食=沙拉”的印象,它们正在尝试通过各类方式向消费者传达健康、均衡膳食的理念。

此外,外卖商家也已经开始根据市场需求的改变调整外卖产品。京味斋相关负责人表示,人们对蔬菜类外卖菜品的需求正在不断上升并成为整个行业的一大趋势,这给我们的菜品开发带来很多选择和增长空间。紫光园负责人则表示:“作为以牛羊肉见长的餐厅,我们在外卖健康上首先减少了菜品中的油、盐、糖含量,并针对年轻人推出有当季新鲜时蔬的荤菜搭配工作餐,还会赠送鸡蛋汤或白粥,帮助用户均衡膳食。”



外卖商户需精细运营

轻食门店及订单的持续大涨说明在这一领域存在着大量的市场需求,同时餐饮企业正在因此进行的外卖产品结构的调整,也预示着餐饮商户针对外卖业务的精细化运营已经开始。

一位餐饮业业内人士表示,外卖成本的提升是必然趋势,此前餐饮商户线上、线下不同价的现象也直接反映出当前餐饮商户应对外卖成本上涨的策略,但单纯的提价很可能会造成商户线上流量的流失,因此,餐饮商户也应根据外卖用户的需求对线上产品进行相应的调整以迎合市场需求的变化,这也是外卖行业发展至今的必经过程,对于餐饮企业而言也是建造线上业务壁垒的开始。

(北商)

现代科技与艺术完美结合打造王者荣耀全息越剧表演

11月8日,王者荣耀越剧新文创项目揭幕仪式暨越剧文化论坛在浙江小百花越剧场举行。来自不同领域的多位专家与青年学生、越剧戏迷等嘉宾就王者荣耀越剧新文创项目,开启了一场关于传统文化与潮流文化的深度对话。

活动现场,上官婉儿正式从“幕后”来到“台前”。著名表演艺术家茅威涛对于自己的这位虚拟“学生”赞赏有加:“可以说,婉儿是最完美的越剧女小生,通过高科技的结合,她永远不会受到年龄和形体的限制,将以完美的姿态展现越剧创新演绎。”

浙江小百花越剧院院长王滨梅肯定了此次《王者荣耀》越剧新文创项目,她表示:“小百花跨界牵手腾讯《王者荣耀》,这是两种领域、两种‘荣耀’的



食品贮藏性能优于其他柜体的新产品。我们不是闭门造车,我们始终与食品生产商和提供商保持着紧密合作,不断交流、科研,持续提升冷藏效果,真正做到对食品品质有所帮助。从科技入手,在新零售时代,把控趋势,在市场的反馈中不断革新,不断改进。”上述人士指出。

海尔开利亮相CHINASHOP 2019 解锁食品品质保鲜新方式

2019年11月7日,为期3天的第21届中国零售业博览会(CHINASHOP 2019)在青岛世界博览城开幕。在近900家参展企业中,青岛海尔开利冷冻设备有限公司(海尔开利)秉承“全区域、全业态、全供应链”理念,现场展示了其零售商业综合体一站式冷链解决方案。作为零售博览会的“老面孔”,海尔开利此次也是应邀如期参加。

海尔开利是由海尔集团和美国开利公司于2001年共同出资组建。产品包括超市陈列柜(1000余种规格)、压缩机机组及压缩冷凝机组(涡旋、活塞、螺杆)、换热器(冷凝器和冷风机),能够为客户提供冷冻冷藏的整体解决方案。海尔开利用无霜创新冷冻技术守护食品品质其实,冷链设备在食品安全及品质上的非

凡作用和意义尚未被广泛认知,冷链冷藏不只是保鲜,更能提高食品品质。

行业专家表示,以日常我们食用的肉类为例,冷鲜肉相较热鲜肉和冷冻肉,如能始终保持0-4℃范围内,24-48小时之内冷却排酸是目前世界上最安全的食用肉,且摸起来柔软有弹性,加工起来易入味,口感滑腻鲜嫩,可保存长达7天。“而当前备受消费者青睐的乳酸菌产品,在0℃-4℃的环境中保存,菌体有活性,随着环境温度的升高乳酸菌会快速死亡,变成乳酸菌尸体。因此,购买时一定要选择在冷藏柜中销售的酸奶。”上述行业专家如是说。

海尔开利的无霜创新技术则为食品品质做了最大限度的保驾护航。本次展会,海尔开利的无霜创新技术将冷链技术

提升到新的高度,可将柜内温度波动控制在±0.2摄氏度,相比传统展示柜2.4摄氏度的温度波动,节能率大于10%,且能更长久地保持食物的新鲜度、保证口感,同时使商家延长货架期,降低库存损耗。

在展会现场的食品品质专家沙龙环节,海尔开利无霜柜内食品检测报告发布,与口感滑腻鲜美相比,海尔开利无霜柜平均温度低,且温度波动小,柜内不易结冰,能够很好地控制叶菜失水,避免发生萎蔫,无霜柜对于蔬菜水果的Vc等营养成分的保鲜有明显的提升效果。对冷鲜肉、鱼类都有更好的保鲜效果。据海尔开利介绍,本次食品检测是由中国海洋大学食品学院谢晶博士科研团队通过2周的对标实验得出,具体方法是将海尔开利的无霜冰柜

与传统冰柜进行了对比实验。谈及本次食品检测的初衷,海尔开利有关领导表示,“作为一家冷链企业,我们面向的不仅是零售商,消费者更是我们必须考虑的客户。我们想通过第三方实验,证明我们拥有可以把无霜柜的温度波动控制在上下0.2摄氏度的技术,并且这项技术对于食品自身是有好处的,通过科学测量数据,明确其会对食品外观、品质、口感有明显提升效果。”谈及未来发展,上述领导称,海尔开利将继续大力推广无霜技术,并将其广泛应用,海尔开利希望为注重客户感受、重视品质控制的优质食品、商超便利店,不断提供

丰台市场监管局之窗

丰台区市场监管局

四项措施落实粮食安全工作

为贯彻落实区政府粮食安全主体责任,丰台区市场监管局多措并举对粮食加工、销售环节以及成品粮储存的卫生状况进行监督检查,严肃查处生产企业以假充真、以次充好、掺杂使假等违法行为。一、网点约谈。约谈粮食经营者,要求其保证粮食存储的条件符合要求,不得出现发生以假充真、以次充好、掺杂使假等违法行为;二、专项检查。对粮食经营者进行专项检查;三、监管与培训相结合。指导粮食经营者按照食品安全的要求开展经营,强化经营者的主体责任;四、监管与抽检相结合。建立检测室,配备单光子检测仪、量子检测仪、手持快速检测仪等设备,日常积极开展食品快检工作。(马媛)