减肥代餐食品流行 专家提醒需谨慎

文·摄影 本报记者 刘睿 刘惠

肥胖问题日益受到人们的关注,减肥代餐食品越来越流行。为了满足这一需求,市场上出现了越来越多的代餐食品,销售火爆。代餐食品科学吗?对此,记者进行了调查。

代餐品牌发起减肥大赛

“第17天打卡:参加纤妃笑20万减肥大赛开始,累计减重4.6斤。”最近,朋友圈内,呼和浩特市许多市民都在打卡参加纤妃笑20万减肥大赛,他们每天晒出自己服用的代餐产品,并且每日打卡,计算累计减重数量。

纤妃笑是最近一款网红代餐品牌,根据该品牌广告,购买一定数量的纤妃笑代餐粉,就可以参加减肥大赛并有机会获得奖品。石建新就是参与者之一。过年期间,由于饮食过量,她的体重从58公斤增加到65公斤。在微商朋友的推荐下,她花费690元购买了6盒纤妃笑代餐粉,并参加了减肥大赛。“每盒10包,总共60包,一天2包,按计划可以吃1个月。”石建新说,她每天早晚一般用水冲服一包代餐粉,偶尔少量吃鸡蛋、牛奶,午餐正常吃饭。

3月19日,在石建新餐桌上还放着刚刚食用过的代餐食品,记者看到,石建新购买的是代餐粉,这些代餐粉中有蜜桃芡实餐、红豆香蕉餐、葛根木瓜餐、薏仁苹果餐,而这些代餐的配料主要以日常食物为主。其中,蜜桃芡实餐外包装上标有,该代餐以蜜桃、芡实为主原料,经过超微提纯、超微破壁技术加工而成的代餐粉,由水蜜桃粉、黄桃粒、薏米、山药、茯苓、白扁豆、魔芋等配比而成。

“其实,这种代餐产品类似一种粥,把芡实、薏米等食物合理搭配打成粉末,热量低,又能增加饱腹感,达到控制饮食减肥目的。”石建新说,她坚持服用近一个月来,已减重10斤左右,每天晚上她只吃代餐,夜里会感觉到饿,但为了减肥只好忍住。石建新已从65公斤减到60公斤,她决定吃完这些产品就不再吃了。“长期吃肯定不行,身体也会受不了,要想保持好身材,还是得靠平时控制饮食为主。”石建新说。

除了石建新外,呼和浩特市还有不少市民都在参加纤妃笑的减肥大赛,他们都不约而同购买了代餐产品,并且每日服用代餐粉并少量饮食,以减轻体重。记者在多个平台看到,纤妃笑的这款6盒的代餐产品在不同的平台上售价从380元到690元不等。

市民石女士早餐由代餐食品取代。

目前市场上销售的代餐酸奶。

代餐食品种类繁多

记者了解到,目前市场销售的代餐产品主要有代餐粉、代餐饼干、代餐牛奶、代餐酸奶等。代餐粉中主要以五谷杂粮为主,是冲饮。代餐饼干主要以粗纤维为主。另外,在代餐牛奶和代餐酸奶中,富含了粗纤维,如燕麦、果粒等。这些产品在介绍时,多数宣称“低卡路、营养全面、有饱腹感”从而达到减肥的目的。

不少减肥人士都曾服用过代餐产品。有的市民坚持服用并合理控制饮食效果不错,但也有市民在停止服用后,体重很快便反弹。

顾影对自己的体型不太满意,曾迷上了代餐产品,研究很久后,在网上购买了压缩饼干、奶昔、魔芋粉等多种代餐产品。“网上代餐产品特别多,我买的都是正规厂家的,看评价还不错。”顾影工作忙,没时间运动,吃代餐减肥省时省力,但由于吃完后会很容易饥饿,顾影吃了没多久就停掉了。

市民陈维只服用了不到一周代餐产品就受不了了。“我买的是代餐粉,晚上只喝这个,饿的很厉害。”陈先生因为未能坚持,体重并未减轻。他认为,长期服用代餐粉实际上就是饥饿减肥,不利于身体健康。

在采访中,记者发现,在各大电商网站和一些微商平台上,类似的代餐产品并不在少数,除了代餐饮料,还有代餐饼干、代餐棒、代餐奶昔等多种品类,价格从几十元到几百元不等,其中不少产品在宣传材料中都暗示或宣称减肥、瘦身、纤体等内容。在推销中,销售人员也是宣称自己的产品减肥效果好,并且还不影响营养吸收。许多选购过代餐产品的市民表示,各种产品眼花缭乱,挑选起来颇为费力。

2019年初,华南理工大学食品科学与工程学院发布了国内首份代餐粉行业白皮书。白皮书称2018年已有406家代餐粉企业,市场需求规模达到60亿元。

以网络销售为主

代餐产品主要在网络上销售,实体店很少见。

除了在电商平台销售,微信朋友圈也是代餐食品的主要销售区域。在一款四季代餐食品中宣传中提到,“由12种高品质原料精制而成,所含人体每日所需的多种营养成分,0脂高纤,清甜可口,一袋即可提供满满饱腹感。”该产品在包装上也看起来非常“绿色 健康”,完美迎合了消费者希望健康减肥的心理。以最近朋友圈火爆的纤妃笑产品为例,3月18日,记者走访了多家大小超市,都未能见到该代餐产品的踪影。要购买这款产品,只能通过微信、淘宝、京东等网络平台。当天,记者联系到纤妃笑代餐产品的官方客服,客服人员说,纤妃笑公司的产品,只通过微信销售,除微信外的任何渠道销售的纤妃笑产品,全部未经过纤妃笑官方授权。甚至,该公司禁止旗下任何产品上架到淘宝、京东等除微信外的其他平台。

目前,不少超市销售的代餐食品主要以代餐牛奶和代餐酸奶为主。在凯元鲜生超市里,记者购买了一款代餐酸奶,其里面的成分主要是添加了燕麦,而销售价格也比普通酸奶贵出很多,其中一款燕麦火龙果风味的代餐酸奶价格为每瓶32元,燕麦黄桃风味的代餐酸奶价格每瓶26.9元。随后,记者又走访其他超市,在金桥维多利超市,销售的代餐牛奶中,销售员告诉记者,代餐牛奶其实就是普通牛奶中添加了燕麦,而粗纤维在食用后均有饱腹感,能达到减肥目的。

可能导致营养失调

营养专家指出,盲目地使用代餐将带来很多健康问题。就在近日,有媒体曝出,浙江一位23岁大四女生吃减肥代餐产品导致肝肾衰竭,一时间代餐产品安全问题引发人们关注。

“不是人人都适合吃代餐产品,而且,很多代餐产品并不像广告中说的有营养。”专门从事营养学研究的内蒙古财经大学旅游学院烹饪系教授周宇说,很多消费者是盲目购买和使用代餐食品,很多代餐食品虽然在介绍上写明含有某些营养配料,但实际上,这些食品未必能保留住食物原有的营养特性,因为食品的营养有效性不仅与配料有关,与加工工艺、生产方式都有着非常重要的关系,很多消费者在选购代餐食品时常常被忽悠。而且,人体在不同年龄段对营养需求比例也不同,如果代餐食品营养比例达不到人体需求,长期食用可能导致营养失调。

周宇说,人的体重与饮食、遗传、内分泌、运动量都有着非常密切的关系,所以,要控制体重或者减轻体重,仅靠代餐食品并不科学,要谨慎选购代餐食品,合理食用。

理性购买 科学使用

记者通过网络查询得知,各地代餐食品质量问题频发。这些冠上“代餐”之名的食品,究竟是否属于保健品,还是属于食品?

记者从呼和浩特市市场监督管理局的了解到,目前,代餐食品属于新兴产物,从市场上销售的代餐产品来看,其主要成份为普通食品,市民选择代餐食品的时候一定要注意看食字号批文,如果没有生产批号、生产日期和厂址可视为“三无产品”。如果购买的代餐食品标有食品食字号批文就按普通食品食用,如果属于保健品,就需要“蓝帽”认证。

另外,依据《广告法》规定,保健食品广告不得含有表示功效、安全性的断言或者保证涉及疾病预防、治疗功能。如果宣传其产品具有减肥功能,其宣传内容与销售产品的实际情况不符,这种宣传就违反了反不正当竞争法中“经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传,欺骗、误导消费者”的规定,属于虚假宣传行为。因此,消费者一定要结合自身实际情况,理性购买、科学使用代餐食品。