

# 低糖低卡热度升温 中式轻食走俏市场 饮食消费刮起 瘦身风

无糖饮料、低卡零食、低脂轻食 近年来,随着大众的饮食理念逐渐从好吃向好吃+健康转变,消费市场对于食物的评价不再止步于色香味,而是加强了对健康程度的考量。越来越多减负产品在不知不觉中占领了食品市场,给消费者带来了远超以往的选择。那么,我市食品市场情况如何?连日来,记者走访了多家商超、轻食店,一探究竟。



中式轻食  
◀市民选购无糖酸奶  
▶无糖低糖饮料

## 低糖低卡零食走俏

随手打开任意一个社交平台,我们都不难发现,戒糖、控糖正成为大众口中的热词。与此同时,各类主打健康牌的概念饮料层出不穷并成为市场焦点,无糖、低糖也成为影响消费者选购饮料的关键词。

低糖柠檬茶、无糖乌龙茶、无糖苏打气泡水 1月19日,记者在步行街一家商超的饮品区看到,数排货架上大大小小、种类丰富的瓶装饮料琳琅满

目。在这些饮料中,无糖、低糖等字眼频频露面,不时有消费者前来选购。记者拿起一款包装上有明显无糖标识的茉莉花茶,查看其营养成分表,只见糖分含量标为0g。该饮品区理货员透露,现在不少消费者在选购饮料时,会有意识地对比营养成分表里的各类信息,其中购买无糖、低糖饮料的以女性消费者及年轻群体居多。

此外,减负的风潮不仅在饮料品

类中蔓延升温,乳制品、巧克力、泡面等各个零食细分品类也纷纷加入了低糖低卡的队伍。

在我市另一家商超,记者发现了不少低糖低卡食品,例如注明低脂肪、减蔗糖的酸奶、标着0糖减脂的火腿肠、主打0脂肪的速食米线、以低糖为卖点的苏打饼干。这款口感不错,吃起来还没有负罪感。正在选购0脂肪速食米线的市民姚成龙是速食爱好者,常常在线上购

买各式泡面测评。他告诉记者,低卡泡面的味道并不比传统泡面差,对想减肥但又不想亏嘴的人群来说十分友好。

记者打开某电商平台搜索发现,不少速食品牌都推出了低卡泡面,种类五花八门,价格不一。这些低卡泡面或是从原料出发,选择热量更低的原料,比如荞麦面、魔芋面等,或是在加工技术上进行提升,运用了非油炸工艺、FD冻干工艺等技术,销量甚为可观。

## 中式轻食成减脂新宠

近年来,吃得健康逐渐成为不可忽视的消费需求,以低热量、低脂肪为标签的一类饮食——轻食备受年轻群体和减脂人士的青睐。除了各大餐馆纷纷推出轻食餐,大街小巷的轻食店也顺势而生,并在饮食市场上占据一定份额。

1月19日,记者打开某外卖平台,以轻食为关键词进行搜索,发现在周边5公里内就有10余家主营轻食的店

铺,其中几家热门店铺月销量超2000单。从菜单来看,这些店铺上架的轻食餐大多含有鸡胸肉、牛肉、生菜、玉米、紫甘蓝、黄瓜等食材。此外,记者还发现,多家轻食店铺的餐品详情页除了标注餐名、价格等基本信息外,还标明了餐品的主料、辅料,以及所含的热量、碳水、蛋白质、脂肪等信息。

值得一提的是,经过多年的发展,食品市场上还出现了一些新面孔,更

符合中国胃的中式轻食正在悄然兴起。1月19日中午,记者在巴黎商街一家轻食店内看见,不少骑手前来取餐,几名店员正忙着制作打包。在该轻食店的菜单上,既有鸡胸肉杂粮沙拉、大虾藜麦沙拉等西式轻食,也有清炒虾仁低卡饭、卤鸡腿杂粮饭、五香牛肉荞麦面等少油少盐的中式轻食。不同于以沙拉为主的西式轻食,中式轻食的烹饪方法不再局限于凉拌、水煮,

在口味上更迎合国民,且食材更广泛丰富,杏鲍菇、娃娃菜、鸡腿等都是常见菜品。

在沙拉这些西式轻食中,能够提供味道的大多是油醋汁、沙拉酱这类蘸料,吃来吃去味道都差不多。健身爱好者蔡凌培告诉记者,他在减脂期间会选择吃几天轻食,比起口味寡淡的吃草,选择空间大的中式轻食更容易坚持下去。

记者手记

## 无糖 真的无糖吗

奶茶要几分甜?这是踏入奶茶店常常能听到的一句话。

如今,不仅是零食界流行低糖低卡之风,奶茶界、烘焙界更是纷纷以控糖、控卡为主要卖点,减负产品随处可见

并从小众走向大众。

但在低糖低卡之风劲刮的同时,消费者也应擦亮眼睛。

以无糖饮料为例。无糖真的无糖吗?无糖饮料就意味着健康吗?记者

走访发现,部分无糖饮料并非真的无糖,而是将原本的蔗糖替换成了赤藓糖醇、木糖醇、阿斯巴甜等甜味剂。

这种偷换概念的文字游戏难免存在误导消费者的嫌疑。

因此,消费者在选择这些产品时应多加注意,购买前查看配料表和营养成分表,谨防消费陷阱,同时也要注意适量,不可过量摄入。

融媒记者 张曼欣



# 践行“浙风十礼” 争做文明市民

文明 健康 有你 有我 公益 广告



永康市融媒体中心 宣