

轻食消费兴起 今天你“吃草”了吗



本报记者陈洪晨文/摄

炎炎夏日,时常有上班族在朋友圈晒出自己的轻食简餐,多种色彩的蔬菜搭配高蛋白的食材,高颜值又清爽,配上逗趣的文案——“今天又‘吃草’了!”

后疫情时代,人们越来越关注健康,以低脂低卡、低糖低盐、高纤维高饱腹感为主要特点的轻食,逐渐受到消费者追捧。

轻食消费

健身多年的刘亿觉得,这两年,台州街头主打轻食的餐厅越来越多。

“六年前我刚到椒江的时候,只能到西餐厅或甜品店买轻食,选择也不多,只有金枪鱼蔬菜沙拉或全麦鸡肉三明治。味道很一般,去晚了居然还卖光了。”刘亿说,“现在,我上班的地方附近就有两家主营轻食的小店。除了沙拉和三明治,还有谷物碗、荞麦面、低卡肉卷和果蔬汁、酸奶杯等。每天吃得都不重样,有几款味道也很好,‘撸铁人’的日子比以前幸福多了。”

他告诉记者,为了不让自己辛苦锻炼的肌肉流失,除了每周一天“放纵日”,平时他会严格控制碳水化合物、蛋白质和脂肪等的摄入,有段时间还坚持记录每种食物的卡路里以及自己每天的摄入量。

身边一些朋友受他影响,也加入了轻食队伍。“吃惯了这种清爽的健身餐,有时闻到油腻荤腥、爆油爆辣的味道,我就觉得很不舒服。”

与刘亿不同,田佳佳则是“被迫”走上吃轻食的道路。

8月28日傍晚,她坐在椒江万达金街一家轻食餐厅内,慢吞吞地吃着一份西兰花菌菇鸡胸肉,手边还有一杯红枣燕麦牛奶。

坦白说,田佳佳并不喜欢吃这些。

由于热衷品尝各种美食,这几年,她的体重一路飙升,一度达到75公斤,随之而来的是高血脂等健康“亮红灯”的信号。

发现自家附近开了一家轻食餐厅以后,她抱着试试的心态前往,温馨的环境、精致的摆盘、丰富的色彩,让她的打卡照在朋友圈获得许多点赞,“味道嘛,怎么说呢,我觉得味同嚼蜡”。

后来,她却成了这家店的常客,每周至少光顾两次。“我平时很忙,一整天都要守在店里,很难抽出时间去运动。为了健康,我只能在吃的方面做出改变。”

几乎尝遍了这家店所有菜品后,她发现其中几款“味道还过得去,不那么难以下咽”,并依靠吃轻食两个月成功减重4公斤。

像刘亿、田佳佳一样的消费者,数量正在增加——随着人们健康意识提高,轻食受到越来越多消费者,尤其是年轻消费群体的青睐。

据中国营养学会发布的《中国人群轻食消费行为白皮书》,94.9%的受访者至少每周消费一次轻食,55.7%的受访者一周消费2到4次,其中企业普通职员和大学生在轻食消费人群中占比最多。参与本次调查的大多数为年轻人,他们多出于减肥及其他健康目的食用轻食。

美团外卖发布的《轻食消费大数据报告》也显示,在轻食消费中,“90后”消费者占62%以上,“80后”占26%,女性占70%以上。该报告估算,2022年国内轻食市场规模将突破1000亿元,5年内逐步占到餐饮总收入的10%左右。

市场“慢热”

近日,记者在台州市东商务区逛了一圈,走访了6家主打轻食的餐厅。

这些店铺门面不大,装修风格简约,以暖色调为主,店内点缀着多种绿植,菜单设计吸睛,符合年轻人的审美;还有少数轻食店以外卖业务为主,店内没有可供堂食的空间,类似于家庭作坊。

各种轻食简餐的价格,基本在25元至60元之间,糙米饭、燕麦粥、低脂意面等是点单率较高的主食,温泉蛋、鸡胸肉、牛肉、虾仁 and 龙

利鱼为热门单品,配菜主要有生菜、胡萝卜、紫甘蓝、西兰花以及圣女果、西柚粒等。部分商家会在菜单中标明一份菜品的卡路里数。

再看线上,“大众点评”APP在“美食-西餐”门类下细分出了“轻食沙拉”类别,台州三区上榜的餐厅就有50余家。

在“美团外卖”平台,“特色推荐”一栏专门设有“低脂轻食”。记者在试着搜索,发现有20余家轻食店可配送到当前位置。可选购的菜品也十分多样,除了常见的沙拉简餐,还有香茅鸡肉卷饼、菠菜厚蛋卷、紫薯杂粮包、牛肉谷物饭、藜麦饭团等,饮品也有羽衣甘蓝酸奶杯、鲜果奶昔、绵云燕麦杯、黄瓜轻体排毒水、苹果肉桂红枣姜茶等诸多花样,还有许多更有针对性的“能量套餐”“减脂套餐”“增肌套餐”“女神套餐”等。

詹先生经营轻食已有5年,最初在居住的小区外租了一间店面,后来把店搬到了东商务区。

他告诉记者,轻食在社交媒体上十分火爆,许多城市的轻食店都成了潮人必打卡的网红店。“但在台州,市场还没有完全打开,处于一个‘慢热’的发展期。”他回顾,创业之初,做的几乎都是熟客生意。大约两三年前,他明显感觉到喜欢轻食的人越来越多,很多顾客都是健身人士,还有顾客对他的配餐方式、营养搭配等提出了建议,“生意最好的时候,一天能卖100多单。店里准备不充分的话,傍晚6点左右食材就用完了,只能提早关门。”

这两年,受疫情影响,他的店堂食业务大幅缩减。记者在中午饭点前往,半小时内,只有3名顾客进店点餐。外卖软件不断提示“有新订单”,但和附近的麻辣烫、烤肉拌饭、奶茶店等相比,业务量并不算多。

“和我刚创业时相比,现在轻食的普及度已经很高了。但目前,我们的客户群体主要还是健身和减肥人群,受众面比较狭窄,多数市民没有形成轻食消费的习惯。”詹先生说。

商家“破局”

轻食市场不断扩大的过程中,出现过各种问题。

其一便是许多消费者认为,轻食价格偏高,“几块肉粒,下面全是菜叶,就要30多元”,同样的价位,不如选择快餐或面食。

对此,詹先生表示,除去食材、房租水电、人工、包装以及外卖平台分成等,轻食店的利润其实并不高。

“轻食由于烹饪手法相对简单、加工步骤少,且遵循少油、少盐、少糖等原则,因此对食材的要求特别高。如果用了不新鲜的食材,客人一尝就知道了。”他介绍,“比如牛肉、虾仁、三文鱼等,进货价参差不齐,好的食材比差的食材价格要高出一倍多;再比如鸡腿肉,每天自己新鲜腌制、烤炙的,比直接购买半成品成本

自然要高一些;再说蔬菜,往往要挑去残枝枯叶,剥去外皮,只留下最好的部分,当天没用完的蔬菜一般都丢弃掉,第二天再买新鲜的……”

除了价格,记者浏览了外卖平台上轻食门店的评价,还有“口味寡淡”“难吃”等吐槽。

记者走访了其中几家轻食店,发现菜品十分相似,都以沙拉、三明治等为主打产品。这也是一些消费者诟病的,“门店多了,选择并没有变多,吃来吃去都是这些,千篇一律”。

这些难题,商家们也在寻求破解之道。

詹先生表示,他和合伙人一直在研究新菜品,希望能丰富轻食的口味。“前几年到外地学习过,回来推出了一款芒果鸡肉三明治。这种食材组合可能不常见,所以当时卖得特别好。现在,台州许多轻食店都有这道餐品了。”近年走红的轻食食材还有藜麦、牛油果等,詹先生也都加入了菜单之中。

在“美团外卖”APP椒江区轻食沙拉热销榜上,记者还看到一家主打东南亚风味的轻食店,以荞麦面和魔芋结为主食,消费者也可选择米饭和凉皮,主打食材是号称“低脂低卡”的钵钵鸡,烹饪方式以水煮和凉拌为主。有消费者评价“酸酸辣辣很适合夏天”“减脂期的最爱”。

类似的,还有“小米椒酸辣鸡丝荞麦面”“泰式咖喱嫩脆虾”“苹果鸡肉滑蛋三明治”等更加注重口味口感的创意菜品,也出现在许多轻食店的菜单里。

“轻食餐的意义,说到底还是通过科学合理的饮食搭配,让消费者得到健康也得到快乐。”詹先生说,“大家喜欢吃我们的餐品,我们推崇的健康生活方式才能更好地传达出去。”

健康生活

轻食最早起源于17世纪欧洲的下午茶,在之后数百年的发展过程中,轻食被传播到世界各地,并和当地的饮食结合,形成了各具文化特色的轻食。三明治、沙拉、寿司等,都是轻食的代表。

时至今日,轻食的概念更加包罗万象,成为一种“适量、均衡、简单”的新型餐饮形态,是低脂低卡、制作简单的健康食品的代表。轻食消费的发展,凸显了人们饮食更关注健康的趋势。

田佳佳告诉记者,接触轻食以后,即便在其他餐厅用餐,她也开始重视荤素搭配,并尽可能少油少盐。“比如去海鲜排档,我会参照轻食的模式点菜,有鱼有菜有蛋,有时还会点蒸玉米或紫薯,代替米饭;和朋友去吃火锅或麻辣烫,我也会点偏清淡的锅底,多吃一些蔬菜。”她说,“朋友们都说我变化很大,以前我从不考虑这些,只管挑喜欢的东西吃。”

瑜伽爱好者张雪则喜欢自己制作轻食。“以前我也经常点轻食沙拉的外卖,但由于我比较挑食,红腰豆、鹰嘴豆、杏鲍菇、南瓜这些,我都不爱吃,担心卖家给我什么‘惊喜’,每次点单都要写长长的备注。”

由于经常关注健身、瑜伽、健康饮食等话题,每次打开“抖音”“小红书”APP,系统都会自动给她推送各种轻食的做法。看得多了,她便开始了自己动手尝试。

她按照人气博主的教程,制作出了许多网红轻食。比如最近很火的越南春卷。“春卷皮是零脂低卡的,网上就可以买到。15元一大包,里面有40张,可以做七八次。温水轻轻一泡,皮就软了,特别简单。生菜、黄瓜、胡萝卜切丝铺底,再把自己喜欢的虾仁、圣女果、猕猴桃、芒果等切片铺在上面,用薄薄透明的春卷皮卷起来,蘸点油醋汁或凯撒酱,好看又好吃!”

张雪的“小红书”收藏夹中,还有《轻食能量碗,一周不重样》《20秒教你做减脂轻食餐》《减脂期凉拌菜合集》等博主分享和教学笔记,她正在一一动手实现。

实践经验多了,她总结道:“不一定要勉强自己‘吃草’吃得仇大苦深,也可以把轻食做得很好吃,毕竟食材的营养搭配和健康的烹饪方式才是最关键的。”

“轻食不只是一种饮食方式,它更代表着现代人应该更加注重的健康和有机的生活理念。”这是轻食商家和消费者的共识。

(应采访对象要求,文中刘亿、田佳佳、张雪为化名)



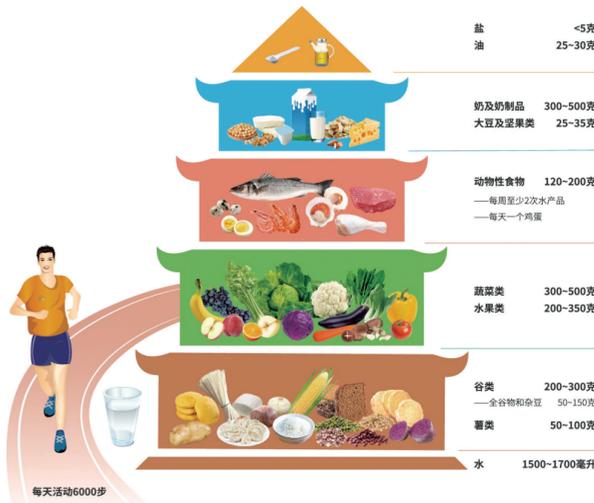
张雪自制的越南春卷。图片由采访对象提供

新版中国居民膳食指南发布,营养师解读如何“好好吃饭”——

每天你都吃对了吗



中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》图片来源于官网

本报记者卢珍珍

我们每天都在吃饭,但并不是每个人都能吃对。

一天健康的饮食,该怎么搭配,早已有了变化。今年4月,《中国居民膳食指南(2022)》发布,相较于旧版(2016版),最明显的变化,就是六条核心推荐升级为八条准则。

吃饭的问题,再次被重视起来。从“推荐”到“准则”,指南的力度更强,可信度增加。“膳食指南就像一盏红绿灯,按照指南饮食,才能保持健康体魄。”近日,记者采访了台州市中心医院营养科主任药师、中国营养学会注册营养师赵梅霖,她对新版膳食指南重点更新进行了解读。

八条准则

来找赵梅霖就诊时,很多患者被问的第一句话就是:“你每天怎么吃?”在赵梅霖看来,一个人的健康和吃什么、怎么吃有着较深的关系。

新版《中国居民膳食指南(2022)》,让我们进一步明白了健康饮食的重要性。旧版推荐的“食物多样,谷类为主”,在新版中改成了“食物多样,合理搭配”。“我们的健康饮食,需要花心思去规划。一天三餐,我们要吃主食,还有优质蛋白,比如鱼肉蛋奶,另外还有蔬菜、水果,这样的组合,叫做合理搭配。”赵梅霖说。

有的人吃饭,就吃面条加馒头,都是淀粉类,没有蛋白质;有的人吃饭挑食,光吃鱼肉蛋,米饭不吃。“从营养学角度来说,我们的饮食要均衡。打个比方,有人说自己不吃饭,怎么还会反弹发胖。我们人体在有充分碳水化合物的情况下才会让脂肪代谢。所以,碳水也是要吃的。这也是合理搭配。”赵梅霖解释了新版中“合理搭配”的重要性。

旧版推荐的“多吃蔬果、奶类、大豆”,新版则强调了一个全谷物,即“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”。

全谷物,就是带有种子的食物,比如玉米、小米、没有磨碎的。“全谷物是个好东西,但是我们吃得不够。全谷物能降低我们患心血管疾病、糖尿病的风险,因为它含有丰富的维生素B族和纤维素。这是我们以前欠缺的,这次专门拎出来了。”

“适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉”,这一点在新旧两个版本中,表述是一致的。但细化后,个别食物饮食数量,都被直接提及。指南特别明确,一个人每天要吃一个鸡蛋,每周要吃两次鱼。“老百姓吃肉比较多,吃鱼比较少。”随着年龄增大,人的基础代谢率会降低,“鱼比肉的脂肪含量要高,多吃鱼肉,可以减少心血管疾病,减少肥胖。”

新版中的六、七两条准则,都是新增加的,分别为“规律进餐,足量饮水”和“会烹会选,会看标签”。

生活中,熬夜追剧、晚起不吃早饭,是很多年轻人都在干的事。规律进餐这件事,被很多人忽略了。“我们要求一个人三餐有规律,定食定量,意思就是时间要固定,量也要固定。现代人亚健康健康,和三餐不规律很有关系。”赵梅霖说。

被忽略的,还有喝水的问题。“我国三分之二居民的饮水,都是欠缺的。饮水不足,会降低一个人的认知能力和体能,还会增加泌尿系统的患病几率。”一般来说,女性一天要喝1500毫升水,男性要喝1700毫升水。

需要注意的是,喝饮料并不等同于喝水。“有的人一运动,就喝电解质水。事实上,两小时以上的运动,可以喝运动饮料,一小时以内的运动,只要喝白开水就行了。很多运动饮料,都是含糖分的,过度摄入会增加肥胖和患Ⅱ型糖尿病、高血脂的风险。”

“会烹会选,会看标签”,也就是我们怎么更健康地去烹调食物,选购时会看热量、蛋白含量,选购更健康的食物。

最后一条是在旧版的基础上重新优化了,从2016年的“杜绝浪费,兴新食尚”到2022年的“公筷分餐,杜绝浪费”。“新冠疫情发生后,我们要更加重视公共卫生,推广公筷分餐,这样也避免一些疾病的交叉感染。”

据了解,新版还增加了80岁以上高龄老人指南内容。“人们的寿命延长了,但老人身体功能很多都已经衰退,很多营养吸收不了。”赵梅霖说,“我们会建议老人服用营养补充剂,保证营养的摄入。”

膳食宝塔

一个人一天怎么吃最健康,看膳食宝塔最为形象。

随着膳食指南的更新,新版《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》同时发布,它更加直观地阐释出新时代健康膳食的食物搭配方式。

新版膳食宝塔主食(谷类、薯类)总体摄入量没有变化,但将薯类和谷类分开,特别强调了薯类食物(50-100克)的重要性;薯类食物包括马铃薯、红薯、山药、芋头等。全谷食物第一次被明确要“多吃”,推荐程度进一步加强。

新版膳食宝塔将“畜肉类、水产品、蛋类”合并为“动物性食品”,并将摄入量合并为每天120-200克,提倡每周吃2次水产品,每天1个鸡蛋。另外,将乳制品的摄入量由300克调整为300-500克,是唯一一类推荐量有明显改变的食物。

最后,我们每天应该摄入的盐的量,由“小于6克”调整为“小于5克”。

“我平时的工作,就是纠正很多人不良的饮食习惯。膳食宝塔的结构,从下往上,依次是谷薯类、蔬菜水果类、动物性食物、奶制品、油盐,但随意饮食的人,往往把膳食宝塔倒过来。”

“很多人的饮食,高油、高盐,蛋白质很重,这样会导致高血压、高血脂。”赵梅霖说,“年轻人喜爱高热高油食品,如果偶尔吃吃,看不出大问题,但如果长期吃这类食品,身体会出现问题的。”

“另外,速食食品也不应多吃。它不新鲜,防腐剂添加剂多,营养流失也很多。同样一块肉,越新鲜,营养价值越高,放久了,它的营养价值就会流失。”赵梅霖说,“从门诊患者来看,肝功能不正常、肥胖、痛风这些疾病越来越年轻化,饮食健康是非常需要引起我们重视的。”