



# “代餐”减肥成时尚 取消正餐行不行？

夏天到了，减肥又被很多爱美人士提上日程。相比起大汗淋漓地运动几小时，或饿着肚子不吃饭，很多人更希望不运动、不挨饿就能顺利减肥。因此，一些迎合了消费者心理，号称“持久饱腹感”、“无需剧烈运动”的代餐食品应运而生。

但随着代餐食品走俏市场，一些因盲目吃代餐食品减肥而导致健康问题的案例也开始出现。

那么，目前市场上的代餐食品有哪些？仅吃代餐食品真能减肥？会不会对身体健康产生影响？



制图 姚昆

## 1 五花八门的代餐食品

所谓代餐食品，顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物。这一理念源自西方国家，由于人们已经意识到了饮食健康的重要性，开始尝试研发一些低脂、低糖的食物取代高脂肪、高热量的饮食，代餐食品也应运而生。而代餐在国内流行起来，则与减肥有着很大的关系。

记者走访市场发现，如今一些减肥瘦身中心、健康中心以及销售营养品的小店中都出现了代餐食品的身影。种类也是五花八门，较为常见的有代餐棒、代餐奶昔、果蔬代餐粉、代餐饼干等。

在中山中路上一家健康中心，货架上摆满了各种代餐奶昔。这些奶昔分为巧克力味、黄桃味、椰子味、香草味等各种口味。外包装的营养成分表上标明，其中含有蛋白质、膳食纤维、钠、钙、铁、锌、维生素A、维生素C、维生素E等多种维生素和膳食成分，号称可提供每日所需的各种维生素和矿物质。

据店主介绍，如今选用代餐减肥的人不在少数，每天都有不少人到店或打电话咨询，各个年龄段的人都有。“这种奶昔吃了会很有饱腹感，又能均衡营养，吃了这个能量够了的话，饭少吃一点也没有关系。”

随后，记者又来到一家减肥美容美体中心，店内同样也有代餐食品，且种类更多。一位店员告诉记者，规格为288克的果蔬粉价格为155元/盒，而能量饼干的价格则相对便宜些，15元就能买到2块。

“选择果蔬粉作为代餐的人比较多，它的成分主要有南瓜粉、胡萝卜粉、麦芽粉、紫薯粉、松花粉、魔芋粉、核桃粉等，能提供人体所需的各类营养素。”该店员说，通常减肥人士会用果蔬粉和代餐棒搭配着吃，有人为了快速减肥，甚至一日三餐都吃代餐。“也可以再吃些蔬菜，我们有些顾客吃代餐就减掉了二三十斤。”

## 2 网售代餐食品很火爆

如今是“网红经济”时代，在明星、微商的大力渲染下，各类代餐食品也成为了网红，在网上的销售十分火爆。

毛女士并不是肥胖人士，可为了让自己看起来更加瘦一些，她上个月就在网上购买了代餐奶昔。“网上搜出的代餐种类特别多，选得眼花缭乱了，最后还是经朋友推荐才决定的，现在刚吃完了一桶。”她说。

刘女士则是通过微商购买代餐奶昔。她告诉记者，自己在网上查过这款奶昔，似乎是国际品牌，中国也有代理，所以还比较放心。

“每天两餐，每次两勺，一罐大概能吃一个月。”

记者在某购物网站键入“代餐”关键词，搜索出了上百页的代餐产品，其中光是代餐的品牌就达到了数十个，产地除了中国之外，也有其他十几个国家。记者浏览网

页看到，最便宜的代餐有十几元的代餐饼干，而贵的代餐奶昔则卖到上千元。

其中一款销量较大的代餐饼干，月销量达到10万件出头。该代餐饼干主打营养健康，以木糖醇代替蔗糖，热量低，而且饱腹感强。

该店客服人员表示，主打的薏米红豆燕麦口味每天咨询购买的人非常多，而且对于爱美人士来说，他们还有代餐食谱推荐，饼干搭配牛奶、五谷粥粉等作为早晚餐，可以达到塑形效果。

而另一款代餐奶昔的月销量也接近5万，价格近百元一桶，有巧克力、香草、香蕉、草莓四种口味，还打出了“不添加激素、防腐剂、重金属”的口号，这款产品同样也推出了奶昔搭配其他食物食用的“懒人定制”三餐食谱。

## 3 消费者态度冷热不一

记者在采访中了解到，目前确实有部分减肥者是代餐的忠实拥护者，他们不仅自己吃代餐减肥，还很热衷于推荐给身边的亲朋好友。

市民许女士生完孩子后胖了30斤，为了甩掉身上的赘肉，她在朋友的推荐下吃起了代餐棒。“平时白天上班，下班要回家带孩子，很难有时间锻炼，但又不想一直做个胖子，所以就尝试了代餐。”她告诉记者，吃代餐后，自己确实在短时间内就瘦了不少。“我花3800元买了20盒，一盒有6根代餐棒，吃了一个半月就瘦了将近15斤。”

许女士说，她一天吃3根代餐棒，早中晚各一根，午餐吃7分饱，但不吃米饭和面食等主食，也不吃猪肉、油腻的食品和甜食。“我买的是可可口味的，觉得还蛮好吃的，打算再坚持吃一段时间巩固一下。”她表示，她也将代餐棒推荐给了一位朋友，对方两天就减了5斤。

的，打算再坚持吃一段时间巩固一下。”她表示，她也将代餐棒推荐给了一位朋友，对方两天就减了5斤。

不过，也有一些减肥人士对代餐减肥并不买账。

小陆体重长期突破200斤，上学时并没有在意体重，但工作后他决定减肥，这两年在减肥上面已经花了近万元。“我主要是去健身房请私人教练，但是有时候坚持不下来，体重比较反复。”他说。

他告诉记者，自己也听说过吃代餐奶昔减肥，但前段时间在网上看到代餐食品抽检细菌超标的新闻，也不知道里面有什么添加剂，所以并没有食用。“如果为了减肥把身体吃出问题就得不偿失了，我觉得还是运动减肥最健康。”

## 4 专家建议运动减肥最合理

上个月，有报道称湖南一名19岁女子，每天三餐都用代餐饼干代替，顶多再吃些青菜、水果，虽然瘦了30多斤，但却导致心脏骤停。那么，食用代餐减肥是否存在一些问题呢？

桂林医学院附属医院营养科教授、营养学博士郑明慈表示，用这类代餐食品减肥的原理类似于节食。他告诉记者，人体的代谢和活动都要消耗热量，当人体摄入的热量小于消耗量时，身体就会动用脂肪来消耗热量，从而达到减肥的效果。节食或者食用低热量的代餐，都是为了减小热量的摄入，而代餐食品给人的饱腹感，就能够让减肥者少吃其他的东西，达到“管住嘴”的目的。

他表示，虽然代餐食品添加了一些营养成分，可能比节食减肥健康一些，但肯定不如新鲜食物有营养，而且也会比较单一，长期食用可能会造成营养失衡，如缺乏维生素C和一些脂溶性维生素（吃进脂肪才能吸

收），如维生素D、维生素E、维生素K。

他认为，代餐食品不能完全取代正餐，也不应作为减肥的唯一方式。“每个人的体质不同，导致肥胖的原因也不同，有些可能因为热卡肥胖，有些则因为摄入脂肪肥胖，不同体质就要少吃不同的东西。”

在他看来，除了节食之外，现在流行的“生酮”减肥法也不是很合理，这种减肥法就是少吃甚至完全不吃碳水化合物，摄入中等量的蛋白质，以及大量的脂肪。“这种方法是模仿北极圈爱斯基摩人，他们不吃碳水化合物，代谢全部用脂肪，但中国人吃了几千年的五谷杂粮，体质不同，所以并不一定适合这样的减肥方式。”

郑明慈说，要真正地减肥还是重在“消耗”。“要尽可能多运动，人在饥饿的时候减肥的效果其实是最好的。”

记者唐霁云 林扬