秉持理性，审慎对待“代餐”热（人民时评）

《人民日报》（2021年08月23日 第 09版）

科学认识代餐的功效，合理制定膳食、运动计划，真正“管住嘴，迈开腿”，才有助于减轻体重、增进健康

饭点到了，买一瓶代餐奶昔；没空就餐，来一根蛋白棒；计划减肥，定制一周低脂套餐……近年来，吃代餐成为一些年轻人的选择。

代餐，意即能部分或全部代替正餐的食物，包括代餐粉、代餐奶昔、代餐粥、代餐零食、蛋白棒等类型，一般具有低热量、易饱腹、营养均衡的特点。代餐最初是为了解决在某些特殊环境下没有条件吃饭的问题，后来逐步向减肥人群渗透，目前则有向普通人扩展的趋势。近年来，我国代餐行业销售人员与消费者稳步增加，互联网代餐领域品牌融资金额比较可观。

俗话说，民以食为天。食物直接关系居民膳食营养水平，映照着人们的生活方式与健康理念。如今，我国已全面建成小康社会，居民生活水平不断提高，人们早已从追求“吃得饱”，转向“吃得好”“吃得健康”。代餐受到欢迎，与当下年轻人注重体重管理、追求健康生活方式密切相关。身处快节奏的现代生活，未必人人都有时间精力悉心烹调饮食，如果代餐能代替吃饭、满足营养需求，何乐而不为呢？一些代餐品牌正是抓住了消费者的心理，把人们想瘦的愿望转化为可观的市场需求。

应该看到，作为控制能量摄入的方式，代餐可以成为平衡膳食的一种补充，但仅靠食用代餐产品并不足以控制体重、吃出健康。在一些极端案例中，还存在危害健康的情况。科学认识代餐的功效，合理制定膳食、运动计划，真正“管住嘴，迈开腿”，才有助于减轻体重、增进健康。

购买代餐食品，需要保持理性消费心态。事实上，与其说代餐是一种成熟的食品类型，不如说是流行的消费概念。商家倾向于借助营销策略，把包装新潮的代餐与自律、健康、积极的生活方式挂钩。同时，代餐品牌营销高度依赖社交媒体，往往利用高频次的广告植入，激发消费者的购买欲望。某知名代餐品牌创始人曾透露，其营销投入占销售额的20%。与此同时，代餐食品复购率并不高，针对产品质量的投诉也并不鲜见。因此，消费者在挑选代餐产品时应重点关注产品功效，避免被华丽的广告语和包装遮蔽了双眼。

挑选代餐产品，尤须重视各类营养指标。根据中国营养学会发布的《代餐食品》团体标准，代餐应严格区分“代餐食品”和“部分代餐食品”，且对于每餐代餐食品能提供的能量、蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素等必须含有的成分，都有详细数据指标。然而，去年深圳市消费者委员会发布的一份轻食代餐粉比较试验报告显示，在10款代餐粉中，部分产品的营养素指标并没有达到最低要求，或是超过了这个范围的最高标准。消费者在挑选代餐食品时，应该对照相关标准仔细检查配方表，把好入口关。

食物的改进与传播，伴随着人类文明发展的进程。当3名中国航天员远在空间站也吃到了鱼香肉丝，在我们这个从不缺乏美食的国度，人们对“吃得更好”的热情一直都在。从长远来看，代餐行业的健康良性发展，离不开严苛的质量把控、健全的行业标准和严密的监管体系。有业内人士表示，目前代餐品牌包装不惜重金，但产品制造却高度依赖贴牌加工，产品可替代性高。一些地方市场监管部门收到的相关投诉表明，代餐食品商家存在虚假宣传、虚标营养成分等问题。类似问题，都是行业需要正视并积极予以解决的。