

“超级食物”爆火 关键在于吃对

专家支招:理性看待营养标签,坚持多样合理搭配

营养密度高、富含抗氧化剂以及维生素和矿物质的天然食材被贴上“超级食物”标签,引发营销热潮。超级食物真能养生吗?营养专家怎么看?17日,本报记者展开专访。



“轻畅羽衣甘蓝”饮品。



羽衣甘蓝西芹榨汁杯。



门店售卖的羽衣甘蓝。记者周朝晖 张园

► 热点引领时尚 建议理性看待

据不完全统计,国内社交平台上关于“超级食物”的话题浏览量目前已高达4.3亿。这一数据凸显出消费者对富含营养、兼具健康美容功效食材的蓬勃旺盛的消费需求。

业内人士认为,富含维生素、矿物质、抗氧化剂、膳食纤维及健康脂肪等营养成分的天然有机食品之所以成为“超级食物”,在于这类食物通常未经深度加工,不含化学添加剂,不但提供全面营养,还在一定程度上具有增强免疫力、预防疾病等健康功效。

这确实是一个不争的事实:随着人们健康意识的不断提升,消费者正通过茶饮、汤品、功能性零食等多种形式,将超级食物融入日常饮食。以羽衣甘蓝为代表的新型“超级食物”类饮品在茶饮市场引发热议,其较高价格与独特口感之间形成的不小落差,使得“超级食物”再度成为公众关注的焦点。

“‘超级食物’这一概念之所以流行,主要还是在于相关食物营养密度高、富含一些抗氧化物质,以及一些特殊的对人体健康有益的物质。”17日中午,南通大学附属医院临床营养科副主任医师丁霞在接受记者采访时指出:“‘超级食物’有其合理性,但是应该理性看待,不能人为拔高某一种食材的成分,不宜过分渲染和夸大其功效,更不应该将其神化。”

丁霞指出,人体对营养的需求实际上是一个“系统工程”,而合理均衡的膳食搭配则有效保证了多样化的营养摄取,“就拿所谓的‘超级食物’而言,有些食材有一些抗氧化效果,有些食材有一些功能性作用。不过,这些效果和功能也是因人而异的,并不适合所有人。也就是我们通常所说的要针对不同的个体差异来对症下药,同时在食用过程中也要注意适量而不能过量。否则,极易因为过犹不及而适得其反。”

丁霞最后强调,营养科医生会根据个体需求向患者推荐适量的抗氧化物食物或功能性食物,但绝不会过分神化。普通市民要做到科学合理摄入营养,可遵循中国营养学会发布的2022年版《中国居民膳食指南》,坚持食物多样,合理搭配,多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆等食物,适量选择鱼禽蛋瘦肉等优质蛋白,注意少盐少油、控糖限酒。同时,还必须注意的是,主食应包含一定比例的粗杂粮和薯类,以维持健康体重。

本报记者周朝晖 张园
本报见习记者刘鹏

► “超级食物”风头强劲 羽衣甘蓝一枝独秀

“羽衣甘蓝饮品?我一直在喝的。算是这款时尚饮品的‘粉丝’吧。”17日中午,手捧着一杯“轻畅羽衣甘蓝”饮品的梅丽对记者笑道,“它应该是当下最火的‘超级食物’爆款了。”

梅丽今年35岁,是我市一家4S店销售经理,也是一对双胞胎女儿的妈妈,曾经身材窈窕的她产后体态丰腴了不少,尝试多种方法仍未减重成功。

闺蜜说当下“超级食物”这一概念越来越火,而羽衣甘蓝则是其中的代表性食物,具有“纤体”“瘦身”效果。”梅丽告诉记者,“我坚持喝了两个多月,钱花了不少,口感一般,对我而

言好像并没有明显的减重效果,并不像商家介绍的效果那般神奇。”

与梅丽同样追捧羽衣甘蓝饮品的李玫也有类似感受。

“作为一款当下正走红的‘超级食物’,市面上以羽衣甘蓝为原料的各类饮品不少,一杯价格在20元~30元,比普通的饮品要贵得多。”李玫说,“我的一些闺蜜也认为它的价格要比普通的黑糖珍珠奶茶或现泡茶要高出将近一倍的价格,但实际上这些饮品除了宣传的调子足够高、喝了之后饱腹感比较明显之外,实际功效并不见得有多明显,更重要的是口感真的让人不敢恭维。但怎么说呢?对于同样想瘦身的我来说,试一试

也无妨,因此我想再坚持饮用一段时间,看最终的效果到底怎样。”

记者采访中了解到,在当下引人关注的“超级食物”中,除了热度堪称最高的羽衣甘蓝外,其他诸如姜黄、奇亚籽、牛油果等,都站在了“风口之上”。

我市一名营养专家指出,近来火爆的所谓“超级食物”,是指营养密度高,富含抗氧化剂、维生素、矿物质等的食物,这一概念属于“西风东渐”,在一定程度上与中国传统医学强调的药食同源形成共振,故而形成一股热潮。

“超级食物”这一概念叠加“轻养生”健康新需求,让越来越多的消费者在选择饮品时愈发钟情于这一“养生新秀”。

► 网红爆款时常缺货 社交平台褒贬不一

“羽衣甘蓝时常卖到缺货,销售确实火爆。”17日下午,记者来到崇川区万象城盒马鲜生门店,蔬菜区营业员一边整理着货架上各式时鲜蔬菜,一边向记者介绍,“由于这类蔬菜保质期相对比较短,我们每天都控制订货量,从而保证产品新鲜。昨天新进的一批羽衣甘蓝已经全部售罄。”

记者注意到,货架上的羽衣甘蓝分为杯装和袋装两种不同规格。“羽衣甘蓝西芹榨汁杯”配料表显示,除了羽衣甘蓝和西芹之外,还添加了黄瓜和生菜。社交平台上,有不少消费者购买了该款产品,并添加了自己喜爱的苹果、香蕉等水果一起榨汁,但不同消费者对于该款产品的评价褒贬不一。

店内销售的另一款袋装羽衣甘蓝产自广东省清远市,每袋重100

克,标价9.9元。由于获得“超级食物”这一“标签”的加持,该产品深受消费者青睐。

店员告诉记者:“相较于袋装羽衣甘蓝,杯装羽衣甘蓝颜值更高,而且经过切割处理,食用起来更方便。”

茶饮圈同样刮起“超级植物风”。去年,“喜茶”先后推出羽衣纤体瓶、去火纤体瓶、红菜头美颜瓶等超级植物茶系列饮品,累计售出超3700万杯,成为网红爆款。多家知名饮品店也纷纷加入这一赛道,推出各具特色的超级植物饮品。

“树夏”是一家轻食果茶连锁品牌,其推出的牛油果羽衣甘蓝系列自上市以来受到许多健康饮食爱好者的追捧。

17日下午,在万象城“树夏”门店,记者看到取餐区柜台上摆放着10多杯贴有“超级植物”标签的绿色饮品,多名

店员正忙碌地制作着顾客下单的饮品,还有不少顾客和外卖小哥在现场等待取餐。在外卖平台搜索发现,市区一家“树夏”门店的“奇亚籽牛油果羽衣甘蓝燕麦爆爆珠酸奶”月售超过4000杯,是店内不折不扣的爆款产品。

在小红书等社交平台上,以超级食物为原料的超级饮品引发热议,人们各有看法:不少网友称赞其“口感清爽”“质地丝滑”,认为喝起来健康无负担;但也有实测数据显示,一杯中杯无糖的牛油果羽衣甘蓝饮品能让空腹血糖从4.3飙升至7.3,餐后两小时仍维持在6.9,升糖效应令人意外。部分消费者将其视为“减肥神器”,特别是添加奇亚籽的饮品因饱腹感强成为代餐首选,而另一些用户则直言这是“披着健康外衣的热量炸弹”,提醒大家不要被“绿色滤镜”迷惑。