



## 有的产品质量不合格,有的产品涉嫌虚假宣传 代餐食品市场套路不少

各种减肥代餐食品因宣称“营养高、热量低且饱腹感强”而受到消费者的青睐。

在一项有14000人参与的调研中,日常体重管理、快速补充能量和进行身材管理是购买代餐的三大动因。

然而,记者在调查中发现,代餐市场乱象丛生,有的产品质量不合格,有的产品涉嫌虚假宣传。



### 1 国内市场规模超百亿

代餐食品,指取代部分或全部正餐的食品,常见代餐食品有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。代餐食品不仅能够快速、便捷地为人体提供大量营养物质,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。如利用魔芋为原料生产的鲜花派、五谷杂粮碾磨的杂粮粉等。代餐食品往往是有热量限制的产品,可帮助节食者在不牺牲营养需求的情况下减肥,通常作为一顿饭的

替代品或营养补充。

2019年11月,中国营养学会发布了《代餐食品》(T/CNSS 002—2019)团体标准,并于2020年1月1日起正式实施。这个团体标准对代餐食品的定义、营养标准、标签规范等方面都进行了明确的要求。

据有关资料显示,2019年,中国代餐品牌数量为2837个;2020年,增加到3540个。随后,记者在“天眼查”手机应用

软件(APP)上以“代餐”为关键词进行搜索,共查到10784家相关公司。欧睿国际数据显示,代餐食品行业整体市场规模连年增长,取得了不俗的市场表现。2017年至2022年,国内代餐食品市场份额分别为64.67亿元、76.38亿元、75.01亿元、92.86亿元、105.76亿元、115.07亿元,预计2023年年底,国内代餐食品市场份额将达128.67亿元。

### 2 质量存疑 涉嫌虚假宣传

“我在网上购买了7天的减肥套餐,第一顿的排骨粥就吃出一只蟑螂。”“‘全麦欧包’馅内吃出头发的。”“其实就是方便食品,跟低热量毫不沾边。”面对琳琅满目的代餐食品、减脂食品,许多消费者表示自己踩了“坑”。

记者查询发现,在售的热销代餐食品品牌中,不少都存在食品中有异物、食品发霉变质、虚假宣传等问题。

“最近在减肥,购买代餐食品时,因为低卡正是我的需求,所以我在今年3月28日购买了‘薄荷健康’旗舰店的低卡零食大礼包,后来发现,所谓的‘低卡’是不存在的。”这位消费者认为,根据相关法律规定,固体食品每100克含有170千焦以下的热量,可以在宣传中自称“低卡”;液体食品每100克含有80千焦以下的热量,可以自称“低卡”,而他购买的产品每100克含有518千焦热

量,因此他认为“薄荷健康”旗舰店存在虚假宣传。

除“薄荷健康”外,另一网红品牌“暴击独角兽”也存在相似情况。有消费者反映,这个品牌售卖的暴肌厨房鸡胸肉脆骨鳕鱼丸存在不明飞虫残骸;小黄鱼干里面吃出石子,咯了牙齿;玉米须茶中有虫子;高蛋白高膳食纤维低脂燕麦片并非低脂产品。

### 3 花式宣传“打动”消费者

代餐食品受人追捧,与其宣传内容关系密切。不少代餐食品中都标示“超百种食材丰富营养搭配,并有营养师进行指导,可以长期食用”。科学术语搭配“减肥XX斤”等宣传语,很难不令人心动。

真的有营养师进行指导吗?以“薄荷健康”为例,记者向客服发送“7天全餐代餐”链接,客服自动回复称“丰富营养在线,每天一袋,拎包即走,参照食谱不费事,更有营养顾问和社群陪伴,轻松坚持,迎接新的自

己!”当记者具体咨询该套餐是否有营养师指导时,客服告知7天全餐(原价690元,折后价格350元)没有营养师,只有21天全餐(原价1990元,折后价格1260元)带营养师咨询服务。记者进一步咨询营养师资质,客服回复称,营养师是“薄荷健康”自家的营养师。

商家宣传的“21天10斤挑战”“7天5斤挑战”,也在宣传页中用小字号做出解释称,“21天10斤挑战”是指通过食用本套餐产品,控制热量摄入,制造热

量差以达到管理目标,并非指本套餐产品本身具有管理功效,且执行情况和效果因人而异,不保证每个人都能完成挑战。

此外,《代餐食品》团体标准中指出,代餐食品标签中应在主要展示面标示“代餐食品”及产品所属分类,禁止使用“减肥”等相关名词;应在标签中标示“孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人不宜食用”。

据新京报



### 自言自语可以减压

故意地自言自语,大声把感受说出来,或通过笔把思想写出来,对缓解焦虑很有好处,比如“我要迟到了”“我今天想穿这件衣服”。

当你理清内心想法时,往往导致自己有压力,进而造成压力激素增加;自言自语则可以帮助人组织内心想法、分析前因后果、分清轻重缓急,让杂乱的事务有了顺序,从而有助于缓解压力,改善情绪。

——生命时报

### 刷社交媒体影响心情

频繁浏览社交媒体信息时,看到朋友在假期玩耍的图片或视频,很容易让一些人产生攀比、嫉妒、失落等情绪。此外,这类信息很容易让人产生“错失恐惧”,即担心自己错失结交朋友、获取新奇经历、投资机遇或其他好事的忧虑。使用社交媒体越频繁,这种情绪可能越强烈,从而使人感觉失落。

——生命时报

### 光脚穿鞋不健康

美国加利福尼亚州足病医学学会学者指出,袜子有两个重要功能:一是减少鞋子与皮肤之间的摩擦,防止双脚起泡或擦伤;二是可以将双脚与微生物隔离开来。

鞋子穿的时间越长,携带微生物越多,脚癣菌不仅会导致脚部脱皮或产生鳞状斑块,痛痒难忍,还会损害趾甲健康。最好不要不穿袜子穿鞋。

——生命时报

### 不同睡姿的优缺点

不同睡姿的优缺点:1. 趴睡 腰部和背部得不到支撑,脖子也只能往一侧偏,同时会导致胸部受压迫,但若是想要缓解打鼾,可以适当趴睡;2. 蜷缩睡 背部过度拉伸,会导致颈部、背部承受较大压力;3. 左侧卧 较适合胃食管反流或孕中期女性,但容易对心脏造成一定程度的压迫;4. 右侧卧 有益心脏,但长时间侧卧会让胸部下垂或挤压脸部。

——生命时报



## 男子肠道长了200多个息肉 医生3个小时摘除

在一次体检中,南京市民陈先生被检查出结肠长了200多个大小不一的肠息肉,密密麻麻的。

为什么会长这么多的息肉?

肠息肉不及时治疗,真的可能发展成肠癌吗?

### 37岁男子肠道长了200多个息肉

近日,南京一家医院的内镜中心收治了37岁的患者陈先生。肠镜下,医生发现他的结肠密布着200多个大小不等的各类息肉,简直像一个长满了石笋的溶洞。

息肉是指人体组织表面长出的赘生物,现代医学通常把生长在人体黏膜表面上的赘生物统称为息肉,包括增生性、

炎症性、错构瘤、腺瘤及其他肿瘤等。

征询病人意见后,医生决定为陈先生实施内镜下多发性息肉摘除手术,手术时长3个小时左右。

“肠息肉有相当一部分会癌变。当然,不同种类的肠息肉,癌变的概率不一样,其中,腺瘤癌变的概率高一些,需要定期复查。”南京市中西医结合医院内镜中心主任陈昱倩介绍。

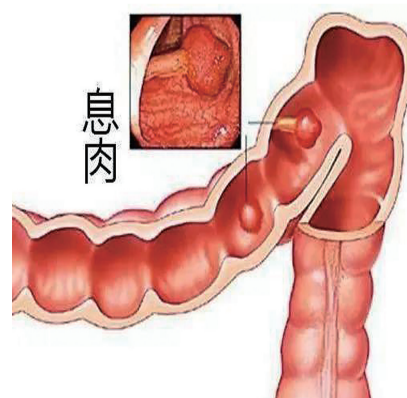
### 45岁以上人群最好做一次肠镜

前不久,全国首个结肠息肉冷切专家共识意见——《中国结肠息肉冷切专家共识》中明确指出,大部分散发性结肠直肠癌由结肠息肉发展而来,结肠

镜筛查发现并摘除,是降低结肠癌发病率和死亡率的有效手段。

“建议45岁以上的健康人群体检的时候做一次肠镜检查,如果有肠癌家族史,就更应该做。现在,年轻人的工作压力比较大,吃外卖或者在外面吃饭的次数也比较多,造成了肠息肉发病年轻化的现状。我们希望发现自己大便习惯改变的人群都做一次常规的肠镜检查,至少一次。”陈昱倩表示。

日常饮食上,陈昱倩提醒大家,要增加蔬果的摄入,少吃腌、熏食物。同时,上厕所时,最好不要长时间看手机,以免无意中增加上厕所的时长。上厕所的时间一般不宜超过5分钟,便秘患者不宜超过10分钟。排便时间过长,可能会影响到肠道功能。



据江苏新闻