

近期有一类产品,一边成为爆款,一边备受质疑,它就是能喝的“健康新贵”
液体沙拉——

液体沙拉,没有说得那么“香”

本报记者 李昕也 摄影报道

近一段时期,“能喝的液体沙拉”在年轻人中火了。不少测评博主宣称“液体沙拉果蔬含量高,可做代餐轻食食品”,但同时也受到不少人的质疑,认为它是“智商税”。

沧州市人民医院营养科主任李研研表示,液体沙拉可快速、方便地补充膳食纤维,但其营养价值和健康效果可能被夸大,不能等同于新鲜果蔬,作为代餐营养成分也不够全面。



液体沙拉就是复合果蔬汁饮料

什么是液体沙拉?综合各品牌商家的配料表来看,它是由多种水果的非浓缩还原汁或原浆,搭配蔬菜等食材的冻干粉及适量的水制成的饮料,有的还添加了益生元。

26日,在解放路某商超,记者看到一瓶340毫升罐装液体沙拉,售价16.8元。产品标签上除了标注是果蔬沙拉,还把它称为“轻食杯”风味发酵乳。

记者查看配料表发现,产品除含苹果、猕猴桃、菠萝外,还富含黄瓜、西兰花、菠菜、羽衣甘蓝4种蔬菜,包装上特注明“0添加蔗糖”。

“含有一两种水果的发酵乳,每瓶售价在10元左右。这款果蔬沙拉是新品,所含水果、蔬菜比同类产品要多四五种,价格也更贵一些。”销售人员告诉记者,同品牌一款含草莓和桑葚的果粒风味发酵乳,净含量370克,售价是13.8元1瓶。

记者走访市场发现,线下实体店液体沙拉的身影并不多见,而电商平台的液体沙拉品牌众多。其中,某品牌液体沙拉线上销量超4万件,外包装上标注了产品含

有5种果蔬,是“0脂肪”“高膳食纤维”“0蔗糖添加”的复合果蔬汁饮料。

客服告诉记者,液体沙拉就是果蔬汁,但它添加多种益生元,不含防腐剂和人工色素,可以增强饱腹感,可做代餐,因此受到一些追求健康饮食和身材管理的消费者青睐。

解决年轻人“蔬菜吃得少”的烦恼

32岁的孙颖是健身爱好者,也非常注重身材管理。“我是在小红书上看到这类产品的,在线下买了1瓶,感觉味道还不错,就又网购了几瓶。”在孙颖看来,果蔬沙拉可以解决自己“蔬菜吃得少”的烦恼。

“95后”佳佳认为,液体沙拉迎合了在减肥路上找捷径的消费者。“商家宣称产品具有饱腹感,精准把握了想‘躺瘦’的人的心理,让我忍不住想要尝试。”

在电商平台,不少品牌商家的产品销量轻松超千单,多的甚至达四五万单。

部分购买过此类产品的消费者留言:“味道微甜,有些浓稠,挺好吃,一袋顶好多果蔬”“平时吃蔬菜少,感觉这个很健康”“方便携带,解决了我每天蔬菜摄入量

不足的苦恼”“果蔬10多种,味道也不错,适合我这种想补充维生素又懒得榨汁的人”……

除了“10余种果蔬可一口喝掉”“躺瘦”,便捷性也是液体沙拉的另一大“吸粉”利器。液体沙拉以瓶装或罐装形式呈现,携带方便,无论是忙碌的上班族还是健身爱好者,只需轻轻拧开瓶盖,即可随时随地补充营养。

在小红书等社交媒体平台上,近几个月来有关液体沙拉的笔记如雨后春笋般涌现。博主们纷纷分享自己饮用液体沙拉的体验,包括口感、作为代餐的效果等,吸引了大量用户的关注与讨论。

液体沙拉没有说得那么“香”

关于液体沙拉,消费市场上存在不同的声音。一方面,液体沙拉在电商平台上的销售额呈爆炸性增长;另一方面,有消费者认为液体沙拉被过度营销,可能是“智商税”。

“我想减肥,有人说液体沙拉是代餐产品,可以增加饱腹感,但我喝了10天,一点儿也没瘦。”说起液体沙拉,26岁的陈晓敏忍不住吐槽。

市民马先生坦言,商家称1袋液体沙拉含有10多种果蔬成分,但是它真的有那么高营养价值吗?

有网友表示,自己因某品牌商家宣传“高膳食纤维”而购买,却发现每袋的膳食纤维含量仅为3.6克,与宣传中的“高含量”存在差距。

在某电商平台,记者浏览多个商品页发现,商家大多宣称“1天1袋液体沙拉,可以弥补蔬果摄取不足”“喝1袋产品约等于吃300克的多种蔬果”。至于这一结论的依据,商品详情页并没有提及。

另外,液体沙拉的价格比非功能性果蔬汁更高。以网上一款知名品牌液体沙拉为例,每袋净含量100克,3袋装定价为39.9元。另一品牌果蔬汁的价格则是24.9元。折算下来,液体沙拉每100毫升或100克的价格为8元至13元,而日常饮用的果蔬汁为2.3元左右。

功能性被夸大,无法替代新鲜果蔬

沧州市人民医院营养科主任李研研表示,从配料表来看,液体沙拉是各种不同的果蔬汁和益生元的组合,主要起补充膳食纤维的作用,对胃肠道比较友好。“但其营养价值和健康效果可能被夸大。”

那么,它的营养价值等同于吃新鲜果蔬吗?“从营养介绍来看,液体沙拉还不能做到这一点。”李研研解释道,新鲜果蔬富含抗氧化营养素,像维生素C、胡萝卜素这类营养物质非常容易氧化分解。

例如,刚炒完的一盘青菜,半个小时到1小时的时间内,它的维生素C含量会下降50%至70%,所以营养物质的保存比较困难。液体沙拉里的确含有一些膳食纤维和益生菌,但其营养成分的存留不能确定。

李研研认为,个别品牌商家在宣传时可能会过于强调产品的功能性,比如减肥功效、“促排”作用,这就会让部分用户产生超出产品本身的期望值。

业内人士表示,随着消费者健康意识及身材管理需求的提升,食品整体呈现出“健康化”的大趋势,液体沙拉正好迎合了这种发展,也是其爆火的主因。

但该人士坦言,液体沙拉也面临一些挑战与思考。例如,如何在加工过程中最大限度保留食材营养成分是生产者需攻克的技术难题;消费者在选择液体沙拉时,会格外关注产品成分表、添加剂使用等信息,确保购买到真正健康、优质的产品。

讲文明树新风 公益广告

祝福祖国

你写时,我笔墨伺候,
我写时,你好好琢磨。
笔笔都是“中国梦”,
祝福祖国寿千秋!

一清

