

# “开春”迎来减肥热 “健康小食”成年轻人新宠 蛋白棒真能“代餐”吗？



## 调查

Z世代追求更健康的生活方式，在“悦己”需求的爆发下，健康概念的食品成为年轻人的新宠。于是，在以蛋白棒为代表的健康新消费赛道，资本纷纷注资，催生千亿级赛道。在资本的助推下，国内涌现了一大批蛋白棒独角兽新消费品牌。蛋白棒也从曾经的健身补给品，新添“代餐”概念。春节后，随着年轻一代消费群体对于减肥和健身的需求增多，蛋白棒悄然走俏。

青年报记者调查发现，市场上蛋白棒的核心卖点花样百出，有的主打高蛋白营养丰富，有的宣称“减肥代餐”，有的号称“健康小零食”。无论蛋白棒如何包装，都始终回避不了消费者最为关切的问题：蛋白棒真的能减肥吗？在这背后，年轻人应该如何保持健康的生活方式？

青年报记者 陈泳均



新华社图

## 现象

### 主打含高蛋白 年轻人为快速减肥选择买单蛋白棒

春节后，越来越多的年轻人计划健身。根据小红书平台数据显示，春节假期结束到2月15日，用户分享关于健身内容的笔记，相较春节前同期增长2.36倍。对此，很多品牌都推出了浓缩营养的蛋白棒，似乎小小一根蛋白棒，不仅富含各种营养，还能成为减肥和健身的利器。

春节开工后，在办公桌上放一盒蛋白棒，午餐时间，95后上班族林小姐会从桌上顺手拿一根蛋白棒作为代餐，这成为她的减肥新方式。当谈及为何食用蛋白棒时，她坦言道，“最主要的原因是方便，每天工作到很晚，其实很难有时间和精力健身。中午在公司

叫的外卖一般比较油腻不利于减肥，蛋白棒作为代餐，也有饱腹感。”

林小姐的减肥方式并不是个案，在视频网站上，有众多年轻人拍摄视频，分享所谓的“蛋白棒轻松减肥法”。工作日中午不想叫外卖，吃一根蛋白棒代替正餐；或是晚上回到家不想做饭，拆一根蛋白棒充当晚餐。蛋白棒的消费群体并非仅局限于女生，90后林先生从事IT行业，因为春节期间他胖了5斤，于是他学着同事也买了蛋白棒。“最近身体常常乏力没法运动，再加上我们周末常常加班。相比于吃方便面，我觉得蛋白棒营养更好些。”林先生说道。

## 调查

### 蛋白棒有营养吗？

产品良莠不齐，配料表中存在“文字游戏”

记者查看淘宝上多种蛋白棒的标签发现，有些品牌蛋白棒执行标准为《食品安全国家标准运动营养食品通则》，然而有些蛋白棒执行标准则为GB/T 20977《糕点通则》。目前，健康食品在发展过程中缺乏具体标准，市场上的健康食品所执行的标准大多是固体饮料、糕点等普通食品以及运动营养食品的标准。

记者调查发现，市面上众多蛋白棒的蛋白质来源较为单一，一般会使用大豆蛋白、乳清蛋白、酪蛋白等原料。总体而言，蛋白质含量从5.2g/100g到38.8g/100g不等。脂肪含量从2.5g/100g到40g/100g不等。上海海洋大学食品学院教授、中国食品学会中国营养学会资深会员陈舜胜接受青年报记者采访时分析道，如果仅从营养角度来看，

大豆蛋白与动物蛋白基本相近。但值得注意的是，大豆蛋白这类植物蛋白的成本明显低于动物蛋白，从而消费者可能会产生对蛋白棒性价比的思考。

事实上，市面上的蛋白棒产品良莠不齐，并存在部分蛋白棒含有精炼植物油成分的现象。当记者询问一家蛋白棒品牌的客服是否存在氢化植物油时，该品牌客服并未正面回答，而是给记者发来一张含有配料表的成分图，并回复说道，“产品符合国家生产标准。”事实上，这其中存在一定的“文字游戏”。根据国家标准，如果每100克(或100毫升)食品中氢化植物油含量低于0.3克，就可以标注为0。记者在该店铺留言区也注意到，部分购买者留言表示，“口感不佳，感觉糊在嘴里。”“买了之后感觉上当了，糖分含量很高，脂肪比例也很高，感觉并不健康。”

### 蛋白棒能当代餐吗？

蛋白棒可以作为应急补充不能作为代餐

随后，记者以消费者的身份，询问一家蛋白棒品牌的客服，当问及“蛋白棒是否可以作为代餐减肥？”客服回复表示可以作为代餐。

然而，对于蛋白棒可以作为代餐的说法，专家并不认可。陈舜胜接受青年报记者采访时分析道，“蛋白棒可以作为健身前后的应急补充，但是不能完全代替餐食。因为蛋白棒的本质是补充蛋白质的辅助食品，相对而言，蛋白棒中维生素和微量元素等物质较少。从营养学角度而言，天然食物会比人工合成的食物营养更完善，会含有更多生理功能成分。无论是减肥

还是健身，都需要合理营养。营养素的摄取简而言之就是六个字：充分、适量和平衡。”

当谈及部分蛋白棒中存在氢化植物油，是否会人体造成不良影响时，陈舜胜教授表示，氢化植物油在加工的过程中会产生反式脂肪酸，该成分人体不能吸收。科学实验表明，一旦身体过量摄入反式脂肪酸，就会造成心血管、糖尿病和血液黏度高等疾病。氢化植物油产生之初是为了增加食品风味、松脆度并延长保质期，目前食品行业也正在研发降低氢化植物油生产过程中反式脂肪酸的含量。

## 记者手记

### 掌控我们身体的，从来只能是我们自己

记者在采访中了解到，蛋白棒最大的魅力，并非是因其含有充足的蛋白质营养成分，而是消费者将减肥的“重任”寄托在蛋白棒上，希望以此逃避坚持运动之辛苦和健康饮食之乏味。

然而，将蛋白棒作为代餐从而实现减肥目的，既不可取也不科学。减肥塑身的正确之道，是持之以恒的有氧减脂，以及适合自己的举铁等负

重训练，再配合健康规律的饮食，才能实现我们期待的减肥目标。

无论我们的初衷是为了减肥，还是保持良好的身形，我们始终需要铭记，掌控我们身体的，从来只能是我们自己，而非来自他人的评价或者审视。

我们不妨把减肥当作一个有趣的挑战，看作向内探索，向外实践的挑战。通过合理健身

和减肥，回归到了解自己身体的过程，并寻找到一个健康的生活方式，从而感受到对有序生活的掌控感。

我们需要承认个体差异的存在，接纳我们身体的不完美。在减肥之路上，人与人之间的确存在效果快慢，但若愿意持之以恒地运动并保持合理的饮食，日复一日，我们最终都能抵达身体健康匀称的彼岸。



博主介绍蛋白棒代餐。

