

# 低卡减糖减盐 外卖也“瘦身”

外卖不仅是现代生活的一部分，也是体现健康生活方式的重要渠道。杂粮拌饭、轻食荞麦面……如今的外卖餐食也在“瘦身”，低卡低糖的食物受追捧、全谷物和杂粮食品成为流行趋势。



2023年中国餐饮市场迎来复苏潮，2024年新的市场需求不断被激发。艾媒咨询预计，餐饮消费市场规模将增长至54847亿元。在此利好发展背景下，各大餐饮品牌纷纷加速拓店，同步推进了在线外卖业务的发展。数据显示，中国在线餐饮外卖市场也在快速增长，2023年其市场规模达到了15254亿元，预计2027年将达到19567亿元。

饿了么近日发布数据显示，截至2023年12月，中国网上外卖用户规模已达5.45亿，占网民整体的49.9%。并且，人们对外卖的营养化、健康化方面有了更高的要求。其中，饮食丰富度增加，全谷物杂粮食品流行，低卡食品受追捧，注重水果摄入，饮品减糖化，减盐意识增强等趋势值得关注。

## “粗粮”热度超“细粮”

《中国居民膳食指南(2022)》推荐食物多样，合理搭配，全谷物是平衡膳食的重要组成部分。近年来，全谷物及全谷物食品的流行趋势显示了人们对健康饮食的日益关注。全麦、糙米、杂粮、杂豆、燕麦、荞麦、玉米、粟米、薏米、藜麦、青稞等都是健康饮食追求者心目中的“明星”谷物。外卖平台数据显示，2023年标注全谷物食品的菜品数是2019年的1.8倍。

与此同时，越来越多的人开始关注粗粮的营养价值。粗粮富含膳食纤维、维生素、矿物质等，有助于促进消化、控制体重、预防慢性疾病等。外卖数据中，杂粮饭过去五年复合增长率15.0%，增速是白米饭的约5倍；

荞麦面制品过去五年复合增长率22.3%，增速是白面制品的约2倍。

## 如何点一份低卡外卖？

嫩煎鸡胸肉荞麦面、全麦面包、纯素沙拉、鸡腿杂粮拌饭……健身、减脂对体重控制的需求使得低卡外卖成为流行。人们对外卖餐食“重油重盐”的印象正在发生改变。数据显示，2023年提供低卡食品的外卖餐饮店铺数较2019年增加超4倍，商品数翻了2.5倍。

在社交平台上，“低卡外卖”成为相关话题中的热词，网友们热心分享如何点一份低卡外卖：早餐的煎饼不加油条和薄脆，少抹酱；麻辣烫选择清汤，不加油料，不吃淀粉丸子；轻食沙拉选择蛋白质多

的，主食少的，云饺首选鲜虾馅，可以加一份生菜；拌饭点“儿童版”，分量就刚刚好。

水果、水产在外卖订单中也呈现出增长趋势。下午茶时段，果切、水果捞等水果类食品的热度一点不输给精致的甜品和蛋糕。富含蛋白质的水产品也更多地出现在外卖菜单中，冰鲜刺身送上门，口感不输现切；入味的钉螺，麻辣口味是追剧的好搭档；肉质鲜美的石斑鱼，减脂期也可以放心吃。数据显示，近四年来，贝壳类四年复合增长率34.8%，淡水鱼类四年复合增长率27.7%，海水鱼类四年复合增长率38.1%，蟹类四年复合增长率44.7%。

## 低糖茶饮出爆款

爱喝奶茶又担心不健康，年轻人这样的矛盾心理让低糖茶饮等健康饮品脱颖而出。其中，低糖茶饮在2024年备受关注，这一赛道的销售额五年内实现了近10倍的增长，众多品牌纷纷加入，希望能够趁着减糖的健康风口分得一杯羹。

据不完全统计，从2024年开局至4月22日，已有32个品牌相继推出低糖茶、无糖茶新品，其中，既有龙井茶、乌龙茶等“常青”茶类，也不乏椰子水、西梅多多、0糖生椰等新加入榜单的爆款单品。

近年来，人们对饮品甜度的需求趋势是减糖化，少糖、低糖甚至无糖。近7成茶饮消费者选择低糖度，选择标准糖用户仅占32%。

奶茶要少糖，炒菜要少盐。数据显示，外卖人群的人均每日烹调用盐9.3克，比2015年下降1.2克。外卖订单中，选择“少盐”标签的订单占比也是迅速提升，2023年达到28.2%。

来源：北京青年报

## 做自己健康体重的第一责任人

定期监测体重，坚持运动打卡，注重膳食平衡……如今，越来越多人重视体重管理，通过学习降低体脂的科学方法、保持良好的饮食习惯等方式，管体重、练体能、强体魄。

体重水平与人体健康状况密切相关。近年来，我国大力实施健康中国战略，出台一系列政策措施，开展健康知识普及行动，人民健康状况不断改善。也应看到，由于不合理膳食、缺乏锻炼等不健康生活方式，部分人群出现超重肥胖问题。医学研究表明，体重异常特别是超重肥胖，是导致心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要因素。因此，加强体重管理，让健康“关口前移”，必须引起重视。

超重肥胖，既关乎个人健康，也是重要的民生问题。从“治已病”到“治未病”，做好体重管理，

就是要从源头上预防和控制相关疾病，推动“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。前不久，国家卫生健康委等16部门启动“体重管理年”活动，目的正在于提升全民体重管理意识和技能，普及健康生活方式，改善部分人群体重异常状况，进一步提升全民健康水平。

科学管理体重，首先需要正确认识健康体重。现实中，有的人认为越瘦越美，过度减肥；有的则认为胖一点好，从而忽略体重管理。事实上，无论是体重过高，还是过低，都会对健康造成不利影响。判断体重是否异常的一把“尺子”，便是体重指数，即用体重（公斤）除以身高（米）的平方。体重指数在18.5至24之间属于健康体重，小于这个区间属于体重过轻，大于24属于超重，超过28则属于肥胖。加强健康科普，消除认知误区，提升体

重管理意识，才能更好预防超重、肥胖和体重过轻的情况。

除了代谢异常等疾病因素，超重肥胖的主要原因是吃得多、运动少，导致身体获取的能量超过消耗的能量，从而出现脂肪在体内堆积的情况。因此，有必要把科普的重点放在改变不健康的生活方式上，引导人们“管住嘴”“迈开腿”，做自己健康体重的第一责任人。

应该认识到，超重肥胖是一个公共卫生问题，需要全社会一起来努力改变。比如，在体重监测上，可以鼓励家庭、用人单位等配置体重秤，有条件的配置人体成分分析仪，方便人们随时测量。在合理膳食上，有必要推进健康食堂、健康餐厅建设，减少售卖高盐、高糖及高脂食品。在科学运动上，社区、企事业单位等可以开展多种形式、趣味性强的全民健身活动和体育比

赛活动。政府积极引导、社会广泛动员、人人尽责尽力，方能形成促进全人群全生命周期体重管理的强大合力。

当前，中小學生、久坐上班人群等群体的超重肥胖率有上升趋势，对他们进行重点干预很有必要。要引导孩子养成健康的饮食习惯，鼓励他们经常参加户外活动，发现体重监测异常及时干预。针对久坐上班人群，用人单位应合理安排休息时间，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。针对不同人群，采取有针对性的体重管理策略和措施，就能不断提高体重精准管理水平。

健康体重，全民参与，人人受益。管好体重，也是管好自己的健康预期。做好体重管理，让我们一起行动！

来源：人民日报