

主打高蛋白和多纤维 代餐酸奶能减肥吗

代餐产品的出现和普及，提供了一种“只吃不练”的减脂解决方案，受到很多人的追捧。随着代餐的发展，种类也不断增多，而代餐酸奶作为其中较为新颖又颇具潜力的品类之一，目前正迎来高速增长期。那么目前市场上的代餐酸奶有哪些？是否真的有所称的减肥之效？消费者又该如何选择？为此记者进行了一番调查采访。

代餐酸奶兴起

“代餐酸奶减肥法，一周瘦 5 公斤，看了这样的广告很是心动。”近日，北京的严女士告诉记者，她在某 APP 上搜索了代餐产品后便收到了这样的广告推送。目前严女士在健身前都是喝一杯代餐酸奶，不再吃饭。

目前市场上，“代餐”一般是指取代部分或全部正餐的食物。这类食物通常食用快捷、方便，能够为人体提供各类营养物质，具有明显的高纤维、低热量、容易具有饱腹感等特点。事实上，随着代餐产品的火爆，代餐产品的种类也在不断增多，之前最常见的代餐包括代餐粉、代餐奶昔、代餐奶茶、代餐粥等，而代餐酸奶属于新品种。

8 月 1 日，记者在欧尚超市北京朝阳北路店内看到，乳品区酸奶架品种丰富，一位销售人员指着一款号称“零脂肪”的希腊式酸奶告诉记者，虽然包装上没有打出“代餐”的字样，但这款酸奶就是用来代餐帮助减肥的，产品不含有脂肪。

据了解，专注于乳制品行业的上海睿农管理咨询公司今年二季度在河北省进行市场调研时发现，某超市乳制品塞茵苏产品陈列中，代餐酸奶的陈列几乎占了一半，口味和规格也多种多样。代餐酸奶的火爆程度可见一斑。

根据市场调查研究机构 AC 尼尔森发布的数据，2019 年上半年，全国酸奶市场销量达到 123.5 万吨，高端酸奶销售额同比上升超过 4%，大众酸奶销售额同比下降近 3%。这一分化揭示了消费高端化的趋势。

而代餐酸奶的诞生和高速增长正是酸奶消费高端化的一个缩影。2017 年底，达能碧悠推出卡趣滋酸奶，产品中添加了燕麦、扁桃仁、蔓越莓等谷物组合，以代餐为卖点，将酸奶带入新领域。乳业专家宋亮认为，长期来看，包括代餐酸奶在内的高端酸奶只是大企业、大品牌的“专属”；未来代餐酸奶的高端化发展最终还是以品牌化为核心，以大型企业为基础。

高蛋白多纤维成卖点

记者看到，上述导购推荐的希腊式酸奶产品蛋白质含量达到了 8.5 克/100 克，比其他乳制品高出不少。“高蛋白有利于保证人体的营养。”销售人员如是介绍。不过记者发现，其销售价格比普通酸奶贵出很多，8 粒（100 克/粒）包装的销售价格为 40 元。该产品在网上也直接宣称是“有健身和瘦身需要的小伙伴首选”

记者发现，相比线下商超，网上销售的代餐酸奶种类更多。如燕麦黄桃风味、藜麦火龙果口味、燕麦仁青稞口味等。记者发现，代餐酸奶很多都添加了燕麦，“粗纤维在食用后均有饱腹感，能达到减肥目的”；很多产品都有这样类似的宣传。

根据前瞻产业研究院发布的《2018-2023 年中国酸奶行业市场前瞻与投资规划分析报告》，添加果粒、坚果，向代餐化发展是酸奶行业的重要趋势。谷物、坚果作为健康、饱腹的代表，成为代餐的绝佳选择，因此代餐酸奶多数以添加谷物坚果为卖点。

乳业专家王丁棉表示，目前代餐酸奶的品类价值主要包括几个方面：一是补充膳食纤维；二是饱腹充饥；三是帮助减肥。多数产品的宣传也围绕这几方面。

目前，代餐酸奶的火爆已经吸引了众多企业的关注，一些知名乳业品牌如蒙牛、光明、赛茵苏等纷纷布局。

如半餐生活是蒙牛布局在体重管理市场上的另一个子品牌，其核心价值是减脂塑形，产品热量为标准正餐的一半，为需要控制体重的人提供代餐。光明藜麦牛奶饮品同样定位为代餐零食，品牌核心价值是营养、活力，产品主要成分为藜麦、燕麦等。卡士 YOKEEP 定位

体重管理代餐酸奶，品牌核心价值为塑造理想形体，目标人群为健身爱好者，主要的消费场景为运动前后，产品主要卖点为奶酪制作法、纯天然、高蛋白、低脂无糖；卡士双倍蛋白酸奶有着相同定位，品牌主张“高蛋白饱腹感，轻松对抗小饥饿”；类似定位的品牌还有 **Change** 等。纽乐怡产品则宣称“添加了酸奶、麦片和蔬果汁，一包的热量仅仅只有 140 卡路里左右，在满足人体必须热量的前提之下最大程度降低热量，而其中富含的丰富膳食纤维能够维持人体的饱腹感一整天都不会觉得很饿”。

长期完全代餐须注意

代餐酸奶这种高蛋白减肥方式真的有效果吗？“我是部分代餐，只有晚上不吃正餐，虽然没有达到像宣传的那样一周瘦 5 公斤，但体重确实减轻了。”严女士这样告诉记者。

而临床试验也表明，高蛋白代餐方式确实有效。北京协和医院肠外肠内营养科李海龙博士介绍说，通过为期 12 周的临床研究发现，在应用了代餐以后，病人有很好的体重减轻效果。主要有以下结论：高蛋白代餐和标准蛋白代餐都可以降低超重肥胖受试者的体重、体脂指数，同样可以改善甘油三酯的指标。高蛋白代餐在减少体脂，尤其是在改善腰臀比方面的作用优于标准蛋白代餐。

不过，中国营养学会科技服务与项目部部长周瑾提醒说，吃代餐酸奶可能会陷入极低碳水化合物的膳食模式。这种方法可短期快速减重，但与此同时，现在的研究结果显示会提升全因死亡率，包括短期内低密度脂蛋白胆固醇增加，有利于脂肪酸上升，导致血管壁受损，还会带来情绪上的波动，很容易出现抑郁。所以，使用这种模式最好不超过一个月。

盲目使用代餐可能会带来很多健康问题。据媒体报道，今年 2 月，为减肥吃了半个多月的代餐粉、代餐饼干后，浙江省宁波市 23 岁的女孩小宋出现腹胀、肝区疼痛等症状，迅速发展为严重肝功能衰竭，不得不接受肝移植手术。

对于如何服用包括代餐酸奶的代餐品，美国临床营养学主席 **Harry Greene** 博士表示，减肥依旧是要将运动和饮食相结合，不建议长期完全代餐。完全代餐是指全天都服用代餐，这种模式需要严格的医学监护和医学指导。他同时表示，超过 50 多个已经公布的临床研究

结果证明，部分代餐用于体重控制具有有效性和安全性，因为部分代餐是提供了更好的食物选择，会使人习惯于摄入低热量食物，并保证进食规律。

广东省中医院杜淑娟主任医师告诉记者，懒人一族常常会通过代餐品来代替正常的饮食，代餐酸奶就属于一个种类。不过，喝代餐酸奶时还是建议要适当地吃些正餐，毕竟代餐酸奶里面的营养是有限的。尤其是新鲜的水果和蔬菜，一定要多补充。此外，每天喝代餐酸奶的次数也不能过量，如发现不适应应立即停止饮用。