

“超级食物”风靡中国： 健康新宠还是营销噱头？

在健康生活理念盛行的当下，源自西方的“超级食物”概念正在中国市场掀起一股新的饮食风潮。

所谓超级食物，是指那些富含维生素、矿物质、抗氧化剂、膳食纤维及健康脂肪等营养成分的天然有机食品。这类食物通常未经深度加工，不含化学添加剂，在提供全面营养的同时，还具有增强免疫力、预防疾病等健康功效。

随着国民健康意识的不断提升，中国消费者正通过茶饮、汤品、功能性零食等多种形式，将超级食物融入日常饮食。近期，以羽衣甘蓝为代表的新型饮品在茶饮市场引发热议，其高昂价格与独特口感形成的反差，使得“超级食物”再度成为公众讨论的焦点。

值得注意的是，“超级食物”的理念与中国传统的“药食同源”文化有着异曲同工之妙，二者都强调食物兼具营养与药用价值。然而，这些舶来的“超级食物”是否真正适合国人体质？其与传统中医药膳理念又有何本质区别？



绿色饮食新趋势： 从“吃得好”到“吃得健康”

每天上午，家住杭州市余杭区的李红(化名)都会骑着电瓶车，到自己今年刚租赁的一小块田地里，浇水施肥除草，同时把已经成熟的花菜、茼蒿、番茄等蔬菜采摘下来，“现在我们家每天吃的都是自己种的蔬菜瓜果，新鲜还健康。”

事实上，在李红开始运作自己的小型“家庭田园”前，她已经有多年购买有机食品的经验，“一开始确实是担心食品安全的问题，但尝试有机食品后，觉得口感上更清甜，所以慢慢的一家人就开始坚持购买有机食品。”



李红自己种的蔬菜 来源:受访者

近年来，随着健康意识的提升，李红一家也开始尝试将更多健康绿色食品纳入日常饮食。除了有机食品外，奇亚籽、藜麦、坚果等“超级食物”也逐渐成为家里餐桌上的常客，其中藜麦饭更是成为全家人日常的主食之一。可以发现，李红的这些选择与“超级食物”的概念不谋而合。

不过，李红一家的饮食变迁也折射出中国消费者饮食观念的深刻变化，如今大众已经从“吃得饱”到“吃得好”，开始转变成要“吃得健康”。回溯历史，老百姓从最开始需要解决温饱问题，到随着生活水平的提高，20世纪90年代的人们开始追求“吃得好”，变得注重食品的口感和营养。而进入21世纪，健康绿色饮食更是成为主流，人们在关注食品好吃的同时，也更在意食物的营养均衡和健康价值，低糖低脂低盐等饮食模式开始受到追捧。

《“健康中国2030”规划纲要》显示，近年来，我国居民的健康素养水平不断提高，2021年已达到25.4%。越来越多的人在选择食品时会考虑健康因素，超过60%的消费者表示他们在购买食品时会关注健康属性。

正是在这样的大背景下，国内不少打着“超级食物”概念的品牌应运而生，包括王饱饱、So Acai、有乐岛等。其中，

王饱饱作为国内较早入局超级食物领域的品牌之一，其推出了多种以燕麦、坚果、水果等超级食物为原料的健康食品，吸引不少消费者尝试。

有数据显示，2023年全球超级食品市场规模已达1.2万亿美元，预计到2028年将增至1.76万亿美元，年复合增长率约为7.5%。而中国超级食品市场近年来也呈现出强劲的增长势头：2023年，中国超级食品市场规模已达到数千亿元人民币，并有望在未来几年内持续增长。

超级食物： 健康福音还是营销噱头？

羽衣甘蓝、甜菜根、姜黄……这些曾经的冷门食材如今已成为健康饮食界的“明星产品”。在“超模同款”“减脂必备”等营销标签的推动下，它们迅速占领各大社交平台 and 饮品菜单。以羽衣甘蓝为例，这款原本口感苦涩的蔬菜摇身变为售价20-30元一杯的网红饮品，引发市场热议，十余家奶茶品牌将其奉为“明星产品”。

但国家高级食品检验师王思露曾在接受采访时表示，从羽衣甘蓝核心营养素组成来看，其膳食纤维丰富，有助于降血糖、降血脂、促进肠道蠕动，缓解便秘。但是食用并没有神奇的作用，在榨汁过程中，羽衣甘蓝果蔬中的膳食纤维几乎全部被丢弃。“纤体”等产品宣传语没有任何科学依据，更多只是商家利用某些营养物质来偷换概念。

在超级食物风靡的当下，不少抗氧化食物也同步受到追捧，其中某品牌的抗氧化果粉一经上市，就吸引了不少消费者购买。

然而，不少消费者在购买后，却纷纷发布避雷贴，除了口感不好等评价外，也有消费者表示，自己在喝了该产品后，出现了头疼肚子不适等症状，也有网友表示自己出现了全身小疹子的情况。

李红也告诉记者，因为推崇健康绿色饮食，她一直在喝羽衣甘蓝、奇亚籽等混合榨汁，但最近肠胃炎复发，在医生建议下，她暂停了混合榨汁和燕麦谷物等饮食，“中医医生建议我最近喝粥养胃，不要让肠道负担过重。”

随着“超级食物”概念的普及，一些质疑声也逐渐浮现，不少消费者甚至将其视为“智商税”。

温州医科大学公共卫生学院脂类医学研究所所长杨波研究员告诉潮新闻记者：“我个人认为不存在‘超级食物’，每一类天然食物都富含特定且人体必需营养素，对我们身体健康至关重要。”杨波

认为，从营养学意义理解，每一类天然食物都富含人体必需的营养物质，都是可以理解为是超级食物，没有所谓一个超级食物能完全替代另一个食物，不存在相互替代的问题，也就谈不上适合国人体质之说。

同样，在浙江省中医院治未病领域专家黄立权看来，从大的方面来讲，“超级食物”与“药食同源”最大的区别在于理念的差异，一个注重成分甚至元素，一个更注重从性味归经、五行理论里的相生相克理论去配伍，起到食物的营养价值同时又能起到治病的药用价值的一类物品。黄立权认为，过分强调或突出某一样成分，用杭州人的话来讲有点“噱头”，“有过度宣传或强调的情况。”

杨波也直言，对于超级食物目前并没有一个明确的官方定义，这个概念兴起更多是基于市场营销和消费者对健康饮食关注，而非严格的科学研究。

科学饮食： 平衡膳食才是健康之道

在今年全国两会上，“体重管理”成为热议议题之一。国家卫生健康委员会主任雷海潮在记者会上强调，将持续推进“体重管理年”三年行动，普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。而肥胖是多种慢性病的重要危险因素，如高血压、糖尿病、心脑血管疾病等，严重影响人们的健康。

在“体重管理年”三年行动的消息一经发布，一时间，健康饮食再次成为热议话题。也正是在这样的健康浪潮中，“如何吃得健康”成为大众关注的焦点。

不管是“超级食物”，还是国人推崇的“药食同源”，都是大众对健康的极致追求。随着人们健康意识提高、医疗保健成本上升、人口老龄化等，都在促使大众通过选择健康食物去改善身体健康和预防疾病，这也反映了大众追求营养健康的诉求和愿望。

而对“药食同源”这个国人耳熟能详的概念，黄立权直言，这里的药膳，有药的成分，又有膳的成分，也可以是药食同源的成分，关于中国的药膳概念和范围太大了，很难说某一样东西是超级的。“药膳这东西总的来说只有对不对证，合不合适，一定没有普适性这个说法。”

那到底怎么吃才健康？杨波提到，其实中国营养学会最新膳食指南也给了我们国人指定科学的膳食模式，提倡合理运动以外，要食物多样，合理搭配，坚持谷类为主的平衡膳食模式。比如，每天膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果、畜、禽、鱼、蛋、奶和豆类食物；平均每天摄入12种食物，每周25种以上，合理搭配等。

在追求健康生活的道路上，我们常常被各种健康理念和产品所吸引。从西方的“超级食物”到中国的“药食同源”，这些概念无疑为我们提供了丰富的选择。然而，真正的健康饮食并不仅仅是盲目追求某种流行趋势，而是要根据自己的身体状况和需求，做出合理的选择。

(据潮新闻)



线上超市销售的羽衣甘蓝复合果蔬汁