

2022 年食品安全系列宣传之三十四：

代餐“代”得了正餐吗？长期食用不可取

责任编辑：科普中国

代餐受到欢迎，与当下人们注重体重管理、追求健康生活方式密切相关。那么，代餐食品真能让我们“躺瘦”吗？可以长期代替我们的一日三餐吗？

食用代餐相当于“变相节食”

代餐，顾名思义，是正餐的取代者。这类产品自称的“原理”就是用最低的热量、最高的营养，做最饱腹的食物，号称“吃饱了也能瘦下来”。它多以代餐粉、代餐棒、代餐奶昔的形式出现，比如魔芋蛋糕、植物蛋白条、即食鸡胸肉、坚果能量棒等等。

“轻食无负担”“高营养、更健康”等宣传语让代餐食品看上去是减肥的完美工具。实则不然，之所以食用代餐食品后减肥起效果，靠的是控制能量摄入。因为，我们正常的一日三餐平均每餐大约摄入500~1000大卡的能量，而每餐份代餐食品的能量约为200大卡。真的瘦下来了也并非完全是代餐起作用了，而是因为“变相节食”。如果长期存在摄入能量不足以维持人体基础能量消耗的现象，人的机体各器官功能将会下降。

代餐不可完全代替一日三餐

其实，代餐食品是一把减肥的“双刃剑”。肥胖人群在医生指导下用代餐产品代替一部分膳食，有助实现体重管理。而体重正常的健康人群则不能长期食用代餐食品，更不可以用它代替一日三餐来管理体重。

研究表明，长期摄入代餐食品对心脏功能有影响，还会导致营养不良，影响免疫力与抵抗力，代餐所含违禁成分与添加物更是可能损害肝肾功能、增加心血管疾病发生风险。

所以，我们健康体重管理的秘笈依然是“管住嘴，迈开腿”。平时要适当控制能量和增加运动，多吃膳食纤维，做到能量平衡，以维持健康体重。

最后提醒大家，代餐并非人人合适，不建议孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人食用代餐食品。另外，代餐食品通常膳食纤维含量比较高，对于胃肠功能紊乱消化功能不全者也不宜使用。

受访专家：北京营养师协会理事、北京市营养学会理事顾中一