

# 这届年轻人为何纷纷爱上养生零食?

保健食品『零食化』成潮流

解馋养生『两不误』



## 年轻人青睐养生零食

今年双十一购物节,小林的购物车中增添了不少养生零食。“这些都是我精挑细选的新中式零食,健康养生,味道也不错。”小林的话语中透露出对养生零食的喜爱与信赖。

小林的购物清单上,薄荷人参苏打水、人参蜜片、阿胶糕、维生素软糖、黑芝麻丸、DHA藻油黑芝麻饼干、鲜炖银耳羹等琳琅满目的食品,无一不体现出她对养生的重视。“每一款产品,我都会仔细阅读它的配料表,做到每一款零食都对我身体有帮助。”

例如,阿胶糕作为传统的滋补品,被小林视为补充气血的佳品;维生素软糖,则以其美味与健康的双重属性,成为她护肤美肌的秘密武器;而口感清凉的薄荷人参苏打水,则用来制作冰吸咖啡,提神醒脑,对抗熬夜后的疲倦;黑芝麻饼干在满足她对美食渴望的同时,也让她对日益后退的发际线抱有一丝希望。

事实上,这些养生零食不仅保留了食材本身的营养价值,还通过创新性加工,



在味道上更加美味,满足消费者的味蕾。比如,小林购买的爆浆黑芝麻丸,产品宣传中介绍,其主打由黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞及桑葚5种黑色食材构成,并叠加上黑芝麻、谷物、巧克力、爆浆夹心等4层结构,口感十分丰富。从口味多样性上,就足以吸引年轻人。

不仅仅在吃上面,在喝上,年轻人也追逐起了养生茶饮。近年来,许多药房配制的酸梅汤成了年轻人的新宠。这种融合了传统中药与现代口感的茶饮,受到不少年轻人的追捧。这股风潮迅速蔓延,如

## 养生零食爆火的背后是对健康的追求

在互联网上,“熬夜的时间才是自己的”这句热搜语,如同一面镜子,映照出当下年轻人普遍熬夜的生活现状。

小唐便是这庞大群体中的一员,“我喜欢熬夜,但也担心猝死。”他坦言,网络上流传的“脆皮青年”“累点低”等焦虑情绪也在他身上出现,这无疑加剧了他的担忧,并促使他寻找解决之道——购买保健食品。

在小唐看来,自己的生活中需要体重管理、营养管理、健康管理,养生零食以其温和、自然、全面的特点,满足了他对于健康养生的需求。

“药食同源嘛,身体出问题了,就想着靠食疗补一补。就算没什么问题,预防一下也挺好。”当小唐第一次看到某品牌人参水“熬夜神器”的宣传标语时,他就心动了,“人参、杭白菊、茉莉花这些配料听上去就对身体很有好处。”

每当身体出现问题时,小唐也会通过食疗来调养,他的心得是通过社交平台上的专家指导、传统配方及网友的相关经验等来寻求答案。比如,他额头上长痘,通过抖音查到是熬夜伤肝,他会买来碗装的红豆小米粥,

今,年轻人有了更多兼顾养生与美味的茶饮选择,不仅口感清爽润喉,而且听起来更健康,喝起来心理负担也小了很多。

小王以前常常用高糖饮料代替白开水,可乐、奶茶几乎成了他的日常饮品。然而,随着体重的增加和健康意识的觉醒,他意识到高糖饮食习惯对健康和身材的不良影响。一次偶然的机会,他在便利店买了一瓶红豆薏米水,感觉味道不错。从此,他开始关注并研究各种养生茶饮。“养生茶饮不仅口感清爽,而且具有多种健康功效,如清热解暑、利湿消肿等。”小王表示,这些茶饮不仅满足了他的味蕾需求,也

让他感受到了健康的生活方式。

“最让我接受它们的是便捷性。”小王补充道,养生零食和茶饮通常小巧便携,方便随时随地食用,无需繁琐的炖煮或熬制过程,这对于忙碌的年轻人来说,无疑是一种极大的便利。



再搭配番茄胡萝卜汁,吃上一段时间。

但是,这些养生零食都能如小唐所愿带来实质性的健康效益吗?小唐养生多年,她对所谓滋补零食效果保持怀疑态度,“像前段时间一度火热的药

膳冰淇淋,以东北长白山人参、冬虫夏草、山楂、佛手柑等作为卖点,双拼售价高达38元。但很快,就有中医专家指出,这些冰淇淋并没有真正的养生功效。”小唐表示,食疗需要每天坚持,可能三年五年才能看出效果,最开始的时候感觉良好大概率是一个心理上的作用,养生零食更多的是提供一些情绪价值,短期食用不会有什么明显效果。

有业内人士也表示,从当前爆火的养生食品来看,噱头居多,养生功效实际微乎其微,更多的是在宣传养生观念。

## 社交媒介引发的跟随式消费需要理性

在调查中,有很多市民表示,购买一些养生滋补零食,很大原因是跟风消费。

去年,浙江省中医院因“1元酸梅汤”线上订单过多导致服务器崩溃,在微博上“求饶”。这一事件迅速成为热搜,引发了广泛关注。



市民小杰便是众多跟风者之一,他回忆道:“看到这个热搜后,我立马去附近的中药房排队买了同款酸梅汤。”然而,一年多时间过去了,当初买的10包酸梅汤还有8包静静地躺在办公室的角落里。小杰和他的同事们都是追求时尚和个性化的年轻人,他们常常会因为一个热点而去排队打卡,享受那种紧跟潮流的快感。

随着各类社交媒体和短视频平台对养生话题的广泛传播,年轻人康养消费的风潮愈发强劲。小杰如今出门都会随身携带几小包维生素软糖,他笑着说:“这是我在刷抖音时看到的,宣传说富含多种复合维生素,叶黄素、钙铁锌一应俱全,专门针对‘外卖依赖、久坐不动、晚睡’的年轻人需求而调配,他们的每一句宣传标语都戳中了我的心。”然而,他也表示,在购买这些养生产品时,自己并没有仔细研究产品的成分和功效,只是被宣传语所吸引跟风购买。



市场上,以新中式养生为卖点的零食产品层出不穷,从零食到茶饮,万物皆可新中式。这些产品和服务以传统文化为底蕴,结合现代科技和创新理念,为年轻人提供了多元化的养生选择,成为年轻人追求健康的新风尚。

然而,面对商家的“养生”营销,消费者也需要保持清醒的头脑。相关医疗专业人士表示,在选购养生产品时,要仔细查看产品标签和成分表,了解产品中添加的各种药材成分、含量及功效,切勿被夸大其词的宣传所蒙蔽,盲目跟风购买。只有这样,才能保护自己的权益和健康。

在当下,尚未学习健康养生系统知识

的年轻消费者更需明白,养生更重要的是良好的生活方式。



## 记者手记

在印象中,多年来国内的保健品市场长期充斥着欧美、日本等海外品牌。养生零食受到年轻人追捧,代表着中医养生的兴起,消费者对中医理念的接受程度越来越高,这为传统保健品的进一步普及提供了契机。

不可否认的是,这个行业总体处于初步发展阶段,在许多商品的宣传

中,不乏“神器”“宝藏单品”等网络叙事所惯用的夸大其词。很多人慕名而来期待拉满,到头来却是大失所望,这其实是不利于形成稳定的消费习惯、壮大消费群体的,要想让新中式养生零食真正成为风潮,还是需要相关企业增强研发能力,提供更多货真价实的好商品。

值得注意的是,养生零食并非适合每个人。每个人的体质和健康状况都不同,因此在选择养生零食时,我们需要根据自己的实际情况进行挑选。例如,对于体寒的人来说,过多食用寒性的养生零食可能会加重身体的不适;而对于需要控制体重的人来说,高热量、高糖分的养生零食则可能成为

健康隐患。此外,在调查中,记者也发现市场上的养生零食种类繁多,品质也参差不齐。因此,在购买时需要仔细甄别产品的真伪和优劣,购买时选择正规渠道和品牌,仔细查看产品标签和成分表,确保自己购买到的是真正具有滋补功效且安全可靠的养生零食。