

健康低脂,轻食越来越受市民青睐 外卖平台正劲刮“轻食风”

如今,随着全民健康意识的明显提高,天然、低脂、低盐、富含纤维食品的轻食受到越来越多人的青睐。轻食有多火?3月29日,记者打开外卖平台搜索“轻食”关键词,五公里内就有十多家,有的店月销量高达数千单。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 陆菁菁

颜值高、能吃饱、还减肥,轻食外卖备受欢迎

家住奎文区梨园街道梨园小区的薛女士对自己产后的身材不是很满意,但因为还在哺乳期,没法“大张旗鼓”地运动减肥,她琢磨一番后,迷上了轻食。“每周有三天的中午点一份沙拉,里面有肉有菜,再加一碗家里熬的粥,营养足够了,吃这样的健康食品也不会遭到家人的反对。”薛女士说。

在外卖平台上,记者随机点开一家主打轻食餐饮的店,里面的食物颜值很高,菜单分类清晰,功能指向十分明确,有低卡餐、减脂餐、还可以“加点蛋白”“加点水果”,有调皮的店家还给菜单取了“脂肪走开”“细溜儿的小蛮腰”等可爱的名字。

据了解,轻食最初在欧洲流行,是指分量少而容易吃饱的食物,后来词义被慢慢扩大,演变成低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物。它以低热量食材取代大鱼大肉,在保证正常膳食结构和热量的前提下搭配食谱,给很多不能承受节食痛苦又想尽快减轻体重的人提供了一个好方法。

营养师王潍青提醒,轻食对一部分人群保持身材、控制血糖有帮助,但并不适合所有人。“轻食讲究的是营养均衡,而不是盲目少吃。过度轻食会对机体产生多种有害影响,大家要根据自己的身体状况合理选择、理性避坑。

成本较低且有稳定消费群体,利润十分可观

彭女士在奎文区阳光100城市广场开了一家“有家轻食”,近几年,不少餐饮店过得很艰难,但彭女士的生意还不错。“我们跟多家瑜伽馆、健身房有合作,现在的人越来越注重健康和身材管理,这种低能量又营养的轻食特别受欢迎。”彭女士说,餐厅店面不大,装修也不走豪华路线,简简单单的店面,轻装上阵做轻食,现在月餐客户每月有四五百个,线上每月能接4000单左右。

2021年,老家外地的张女士在潍坊万达广场附近加盟了一家柚色轻食,主打外卖,店里三名员工每到饭点就忙得脚不沾地,现在稳定在每天180单左右。

SaladHiYou轻食沙拉自2018年创立以来,在潍坊已经有六家加盟店,除了承接各种大型团餐、工作餐,还可以私人订制。今年更是创新思路,为客户提供低热量的中式炒菜,更符合中国人的饮食习惯。

记者在走访中发现,轻食对厨师的依赖性相对较低,食物不需要复杂的加工和调制,多数商家都可以轻松搞定,大大节省了成本。

轻食店若想长久生存,要满足消费者多样需求

《2023抖音电商健康轻食趋势报告》显示:2022年中国低脂低盐低糖食品市场规模已达到312亿元,并将在未来持续增长,2026年预计规模为512亿元。

轻食市场是真需求还是假出路?如何在众多的轻食餐厅中脱颖而出?对此,轻食界的“元老”和过来人刘静有话说。轻食在潍坊还不算流行的七八年前,刘静的维兔沙拉可以说成为了这个城市最初的“沙拉记忆”。在她看来,现在很多潍坊人对轻食还存在一定的误区,需要花时间宣传和引导,“轻食不代表无碳水,也不是素食,而是重在调整饮食结构”。

刘静介绍,从运营角度讲,成本要越低越好,“真正好的轻食店成本首要占比是食材,不能以次充好,可以压低其他硬件成本,比如店面租金、人员工资等,主打外卖型的轻食店正是在这一点上做到了‘船小好调头’。”刘静说,“轻食店如果想长久生存下

去,最好做成“轻食+”的形式。”她建议,若进入行可堂食的轻食餐厅,最好搭配更加丰富的餐点、甜品、饮品等,来满足消费者的多样化需求。



一些轻食

奎文阁里“品”古风



4月1日,记者在城区白浪河畔的奎文阁采访时看到,一场“古风市集”活动正在这里举行,现场设置了品茶、投壶游戏以及手工艺品展示,吸引了众多市民前来。风雅的古风国潮市集为市民打造了新的消费场景,带来了新奇有趣的消费体验,尤其成为年轻人追捧的新风潮。

潍坊日报社全媒体记者 张弛

吴希玲的包已领回

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 刘燕)

3月31日,本报08版刊发《吴希玲 快来领你的包》一文,潍坊润通文旅发展有限公司驾驶员许海平想通过媒体找失主。文章刊发后,不少人提供线索,公安部门也积极帮忙寻找,当天晚上就联系到了吴希玲的家人。

“多亏了出租车驾驶员有责任心,有爱心,主动寻找我们,才让妈妈的包没有丢,太感谢了。”3月31日上午,吴希玲的女婿张先生来到潍坊润通文旅发展有限公司,对出租车驾驶员许海平表示感谢。

张先生介绍,3月29日下午6时许,岳母吴希玲与从老家来的几个亲戚相约外出吃饭,好久没见到老家的人,岳母心情很激动,下车时将包遗落在了出租车上。岳母上了年纪,并未注意到包丢了,直到有人联系他们才知道丢了包。

“包内有1200元现金,还有市民卡等,一样不少。”张先生说,为了对出租车驾驶员许海平表示感谢,他专门定制了一面锦旗,由于时间匆忙,锦旗当天没有做好,等锦旗做好了,他再专程上门致谢。

新闻追踪

华贝口腔第四届种牙节收官暨书法大赛颁奖仪式

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方
通讯员 于文君

华贝口腔第四届种牙节收官暨书法大赛颁奖仪式3月31日上午在华贝口腔隆重举行。出席本场活动的领导嘉宾有华贝口腔潍坊区域负责人孟繁星,奎文区书协主席孙勇,奎文区书协秘书长柳泉伟,山东圣邦美术学院副院长、潍坊兰亭书画研究院名誉院长张瑞年等。

华贝口腔从2015年建立至今,始终坚持为潍坊市民解决口腔问题,提供优质、高效、快捷和人性化的口腔诊疗服务,深受广大市民的信赖和认可。据悉,华贝口腔第四届春季种牙节完美收官,为不少市民朋友解除缺牙痛苦。本届种牙节,华贝口腔积极响应国家政策号召,与众多知名种植品牌厂家联袂合作,让利回馈给更多需求种牙的潍坊市民,让更多缺牙患者早日享受好牙好口福,造福潍坊市民。

除种牙节收官外,书法大赛的颁奖仪式也是整个活动的亮点。为传承中国优秀传统文化,宣扬新时代老年人养性书法新风貌,华贝口腔开展了以“护齿练书 颐养天年”为主题的“华颐杯”第一届书法大赛。3月16日“华颐杯”书法大赛启幕仪式在华贝口腔会议室隆重召开,爱好书法的中老年朋友踊跃投稿,并在3月20日至30日通过华贝口腔公众号进行线上投票,票数由高到低排列,评选一、二、三等奖。

“挥毫落纸如云烟,佳作流芳传后世。”获得冠军的作品是宋坤的《精气神》,作品落笔洒荡,长波大撇,提顿起伏、意蕴十足。三等奖获得者孙宣华发表获奖感言:“感谢华贝口腔给予的参赛机会,此次获奖(让我)备受鼓舞,我将以更加饱满的创作状态和精神面貌投入到文化创作中去。”

在浓浓墨香环绕的氛围下,华贝口腔第四届种牙节收官暨书法大赛颁奖仪式圆满落下帷幕。



▲潍坊区域负责人孟繁星与张瑞年合影。

◀颁奖仪式现场