

N现代快报 上观新闻 北京晚报

春节即将来临,在这个团圆的日子里,儿女们总想着为老人添置些可口的小零食,在一日三餐之外补充能量。然而,老人的零食是什么?除了饼干、萨其马、芝麻糊,还有什么?近日,记者探访发现,市面上传统糕点类食品虽然热销,却没有细分人群,老年人往往只能通过包装上的字样,或者商家的模糊分类来挑选更适合自己的食品。

其实老人和孩子一样需要零食,更需要能伴随他们,给他们带来快乐的“小零嘴儿”。随着老年人口规模日益增大,面对这一庞大的消费市场,不少食品品牌纷纷入局,以低糖、低钠、低热量食品为主,在老年零食的形态、配方和技术上做出了创新。

食品没有分区 老人凭感觉买“零嘴”

近日,记者在一家食品超市看到,这里陈列着多种散称食品,糕点、饼干、芝麻糊……几名老年人正在选购零食。然而,这里的商品并没有分区,最多只是标记着有糖、无糖,方便消费者选购。

陈阿姨的采购篮里,放着不少标记着“无蔗糖”的萨其马。82岁的她患有糖尿病,担心自己低血糖,晚上会吃点零食,“我一般都在这里买零食,买的都是无糖的”。她告诉记者,现在超市里针对老年人的零食并不多,网上倒是有不少,女儿会为她网购。

店长杜女士说,尽管没有细分老年人零食,但是店里会在包装盒上标注是否含糖,也是为了方便老年人购买。“许多老人都喜欢到这儿来买点零食,这里顾客主要是60岁以上的老人,买得比较多的就是饼干、糕点。”

闹市区另一家大型超市内,65岁的张阿姨正在散称零食区选购零

食。这家超市里的不少零食,她都试吃过,合适了就多买点回家,坚果、桃酥都是不错的选择。“不能太甜、太油,也不能太硬,不然胃就不舒服。”

散称区内,并没有明确划分老年零食区域,有些食物标记“0蔗糖”的字样,张阿姨拿起糕点细看,挑选适合的货品。负责零食区的工作人员说,老年人吃的东西比较难选,太硬、太甜都不行。

记者随机询问十余位老人,发现他们对待零食普遍比较迷茫,大多数情况是“孩子买回来吃不掉,跟着‘打扫’,有啥吃啥”。一位大爷患有糖尿病和脑梗,平时不吃零食。他坦言,自己也会嘴馋,但没办法,“都得病了,还不忌口啊?”还有个别老人对零食有“不健康”的印象,认为有包装的食品不好,都有添加剂。而当询问如果有零食对身体有益,又能保证口感,大部分老人均表示感兴趣,愿意尝试。

品牌纷纷入局 抢占适老食品市场

当前,老年人口规模日益增大、老龄化程度不断加深,“银发经济”已成为各企业方和平台方重点布局的方向之一。第七次全国人口普查数据显示,截至2021年,全国60岁及以上老年人口达到2.67亿,占总人口数的18.9%。

京东消费及产业发展研究院发布的《2022“银发族”消费趋势报告》显示,“银发族”多年来成交单量及用户数均实现稳步提升,2022年前8个月,“银发族”的成交单量、购物用户数、人均单量分别达2018年的

3倍、1.8倍、1.7倍。

业内人士表示,老年食品或将成为休闲食品的下一个流量入口,就现在的市场来说,已经暗流涌动,不少食品品牌纷纷入局,老玩家开始推陈出新、新玩家争相进入,在产品形态、配方和技术上做出了创新,可供选择的产品形式和功能逐渐丰富。各食品企业推出了更多低盐低油低糖零食,并与膳食营养补充剂等产品跨界合作,为银发群体提供更多选择。

比如雀巢推出了称“能够帮助老年人维

持强健骨骼和肌肉健康”的BOOST High Protein系列;旺旺推出面向银发群体的“爱至尊系列”,针对老年人身体每日所需的微量元素,主打“无添加白砂糖”食品;农夫山泉推出含锂饮用水,关注老年脑健康领域;稻香村开发出糖醇糕点等适老产品线,同时还提供木糖醇糕点老人食品礼盒;知味观、杏花楼也有在传统品类上的创新。在某电商平台,“知心奶奶”品牌主打无蔗糖产品,其中以木糖醇为主要原料的饼干月销量过千。

选择少标准乱 老人零嘴不好买

适老零食亟待破局,或将成为休闲食品的下一个流量入口



杰清/漫画

标准乱噱头多 相关规范亟待出台

“老人零食?这儿不分老人孩子,您自己找吧。”记者在线下超市咨询店员时,基本无法得到关于“老年零食”的推荐。有的店员会问,“是要买保健食品吗?”或直接指向奶粉、藕粉、黑芝麻糊等货柜。

在电商平台上搜索“老年零食”,有不少礼盒包装的食品,多为无添蔗糖、木糖醇类型,有的木糖醇蒸蛋糕,月销量超过1000份。

在一篇相关话题的笔记里,某博主梳理了自己给老人购买的零食,有蒸蛋糕、麻花等糕点,还有藕粉、芝麻糊等冲调饮品,不少人点赞评论共鸣,“先浅浅收藏一下,想给奶奶买点零食,但她又不爱吃甜的糕点。”“给爷爷奶奶选零食,混合坚果类的有推荐吗?”

一篇关于适老零食的推荐帖下,积累了超过3万点赞与2万收藏,以及近千条评论。

评论中,往往是上面有网友推荐了老人爱吃的果冻、饼干、面包等,下面又被其他人指出“果冻滑溜溜的容易发生危险”“该款饼干使用棕榈油制作,质量较差”“面包用的人造奶油,含有反式脂肪酸”“保质期太长,有大量防腐剂”……相关话题评论区

中,不时出现为老人挑选零食的建议。

记者查询发现,2018年,国家卫健委根据《食品安全法》规定组织拟订了9项食品安全国家标准(征求意见稿),向社会公开征求意见。

《食品安全国家标准 老年食品通则》中指出,老年食品主要包括易食食品、老年营养配方食品和老年营养补充食品,通则对老年食品的原料、感官、技术指标等提出了技术要求。其中还提到,产品标签应标注为“老年食品”,并根据产品适应人群标示其具体类别,如“易食食品(软质型)”“老年营养配方食品”等。

相较老年零食,婴幼儿辅食零食和低热量减肥零食的界定与发展显得更为成熟。

中国食品产业分析师朱丹蓬表示,目前中国老龄化趋势在不断地深化,所以“银发经济”是很多企业寻找第二增长曲线的抓手,也是很多新兴企业在尝试的一个方向。“目前来说,整个中国市场对老年人零食没有概念,现在比较火的是儿童零食。就零食行业来说,相关规范出台后,老年人零食市场将会进入品牌化、专业化、规模化的运营周期。”

□营养专家提醒

健康零食有益于老人 消化差可选婴幼儿产品

“目前的市面上,特别针对老年人身体特点的零食还是比较少,专门针对老年人身体特点研发、做得比较好的零食类产品,我没什么印象。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红认为,老年人选购零食,更多还是要了解一些常识后,再从自身情况出发进行判断。

总体宗旨:质量不比三餐差

范志红称,从饮食行为上来看,老人适当吃一些零食没有问题。一方面可以获取进食的愉悦感,又能提供一定的营养素。但是老年人胃口有限,不要将食量空间浪费在低价值的零食上。老年人需要充足的动物性食物及优质蛋白质的摄入,选择零食时可以适当考虑蛋白质含量。如果能嚼得动,坚果是比较好的选择。枣、杏干、葡萄干等各种冻干类零食营养价值也比较高。“总体宗旨是,不要比三餐质量差。尤其对于偏瘦的老人,通过三餐外的零食补充一些能量,不容易出现少肌症的问题,是有好处的。”

即便是高质量零食,吃起来也有讲究。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生提出四条原则:少食多餐,一次不要吃太多;种类尽量丰富,零食(加餐)的食物与正餐互补,避免单调重复;晚上睡觉前一小时不建议用餐,以免影响睡眠;餐后/吃零食后应及时刷牙漱口,保护牙齿健康。

婴幼儿食品富含营养好吸收

马冠生强调,无论老人自己购买还是子女代买,都要会看食品标签进行选择,以少油、少盐、无糖或少糖为核心。“不建议老人吃辣条等零食,里面往往含盐太多。一些果蔬脆片通常经低温油炸,需考虑会进很多油。老年人味觉功能下降,影响对甜度的感觉,不能以吃起来甜不甜作为含糖量的判断。还要注意代可可脂,其中的氢化油酸属于反式脂肪酸,在人体内很难代谢出去,会增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的发生风险。”

对消化不太好的老人来说,经济条件允许的前提下,选择婴幼儿零食是个不错的思路。它们通常好嚼好吸收,也富含一定营养。但要注意老人吞咽功能退化,应考虑果冻类容易呛到的零食风险,这和为小朋友选择零食的注意事项有相似之处。