

除了价格,还标明每份食物的卡路里数值

时尚餐厅这样的菜单真的靠谱吗?

专业人士:宣传意义大于实际意义

“秋葵,单价6元,16kcal”,“冰草,单价5元,12kcal”,“草莓胡萝卜思慕,单价18元,82kcal”……这是记者昨天前往城区一家餐厅走访时,看到的一张菜单上的内容。

除了价格,还标明食物卡路里的量——记者采访注意到,随着健康饮食、适量用餐等理念的盛行,甬城的一些时尚餐厅的菜单式样正悄然有了改变。

这样的餐厅,在菜单上标注食物“卡路里”,是否真的靠谱?它的意义何在?抱着这一疑惑,记者专门作了采访。



现象

餐厅菜单标上了食物卡路里

“中午吃了一份低热量的色拉,三种蔬菜加两个海虾,标价30元。”昨日中午,一位在某金融单位工作的读者向记者发来这样一条消息。

这位读者非常在意健康饮食,尤其是她认为,吃东西绝对不能过量,因为吃过量了容易导致她的脂肪堆积,身材走形。而在昨天,她告诉记者说,最近很多同事中午都去吃沙拉午餐,食材多为新鲜蔬菜、水果、海鲜等低热量的食物。“你怎么知道你吃的这些食物是低热量

的?”对于这个问题,这位读者的回答是:“菜单里就标着这些食物的卡路里啊。”

根据读者的指点,昨日中午,记者来到天一广场,找到了一家看起来颇为时尚的餐饮店。在这家餐饮店的菜单上,记者果然看到,上面除了菜品、价格,还标明了卡路里数值。比如“秋葵,单价6元,16kcal”,“冰草,单价5元,12kcal”,“鸡肉玉米,单价30元,467kcal”,“草莓胡萝卜思慕,单价18元,82kcal”……连各种饮料的卡路里也标得清清楚楚。

粉丝多为注重养生的白领

经过多方采访,记者发现,像上面那家那样在菜单上标注食物能量的餐店,甬城其他地方也有类似的餐厅。比如,在鄞州的南部商务区等。

记者采访注意到,象这类在菜单上标注卡路里的餐店,多数为沙拉店或素食店等,而顾客则多为那些注重养生、减肥的白领。

以天一广场的那家店为例,记者看到,那里摆放在餐台上的食材以蔬菜、水果、瘦肉、鱼为主。在现场,有些顾客边拿点菜筹码边用手机计算卡路里总值。在这里,

顾客到服务台付款后,会打印出两份单子,一份是普通的价目单,另一份则是卡路里和各种营养成分的明细表。记者看到这家店排队等着下单的顾客还真不少。

记者采访了一位正在挑选菜品的食客,她告诉记者,这家店的食材整体比较清淡,各个菜品的数量都不多,考虑到营养均衡,蔬菜、坚果、面包、肉等都会点一份。相比重油重口味的餐饮,这里的菜品更清淡,而且有卡路里数值做参考,感觉比较符合都市人的健康理念。

餐厅的食物卡路里怎么计算出来的?

“食物的分量多少,可以称出来。但食物的卡路里多少,究竟是怎么算出来的?”采访中,也有消费者对上述餐厅在菜单上标注食物卡路里数值的做法表示疑惑。

对此,在记者采访时,上述餐厅前台的一位点单人员称,他们每份菜品的卡路里和营养成分

都是经过公司的营养师认定的。根据该工作人员指点,记者查阅这家餐店的公众号了解到,点击“色拉解码”,使用“扫一扫”功能可以获取所点沙拉的营养分析报告,除了账单上显示的这一餐的卡路里、营养成分含量,还可以查阅到减肥指数、能量比例解读、均衡指数等。

观点

宣传意义大于实际意义,噱头成分较多

餐厅在菜单里标注食物卡路里数值,这一做法让不少消费者感到很有新鲜感。但它真的很有意义吗?

在昨天的采访中,有消费者对上述餐厅提供食物标注卡路里的数值表示存疑。对此,记者昨天采访了宁波市市场监管局。该局餐饮处相关负责人表示

示,只有预包装食品要标注成分和所含卡路里。但是餐厅现场制作的食物,无法精确计算,都是一个估算值,也没有相应的国家标准,很大程度上就是一种噱头。

对此,部分营养师在接受记者采访时也认为,这种点餐形式宣传意义大于实际意义。

注明食物营养指标的做法值得鼓励

不过,李惠利东部医院营养科主任金科美认为,这种点餐形式虽然有噱头成分,但注明食物营养素含量的做法还是值得鼓励的。她认为,如果顾客有特殊饮食需求,也具备一定的基础营养知识,就可以根据食物的营养标签合理选择饮食搭配。

金科美表示,这种餐饮方式必须注意食材称量,否则营养标签就不准确了,就失去了标签的意义;还要充分考虑烹调方式对能量及营养素的增减,同一份食材,油炸和清蒸的能量差别很大,所以说广告意义大于实际意义,但总体值得点赞。如果能提供食物搭配的简易参考模式,或一般人群的推荐能量摄入量,或许对顾客的选择更有指导效果。

另外,金科美特意提醒大家,根据体力活动情况,一般轻体力劳动者,按体重每公斤每天需要的热量是“30~35kcal”。

记者 谢昭艳

品名	单位	数量	小计
沙拉	10.1	1	0.1
40 kcal			
1.1L	5	1	5
3 kcal			
16 kcal	8	1	8
16 kcal			
30 kcal	6	1	6
12 kcal	5	1	5
112 kcal	5	1	5
50 kcal	3	1	3
191 kcal	6	1	6
70 kcal	8	1	8
70 kcal	6	1	6
原价: 51.1	总数: 10		
现价: 48	支付: 现金: 48		
实收: 48	找零: 0		

●小贴士

卡路里,简称卡,缩写为“cal”,由英文Calorie音译而来,其定义为在1个大气压下,将1克水提升1摄氏度所需要的热量;而“kcal”,则是千卡路里的缩写。卡路里(calorie)是能量单位,现在仍被广泛使用在营养计量和健身手册上。

年底旺季临近 宁波高端白酒又涨价了

年底消费旺季临近,宁波市场的高端白酒也掀起了一波“涨价潮”。记者走访了解到,与上半年相比,部分高端白酒售价上涨15~35%,53°飞天茅台更是稳稳站上千元价位。

飞天茅台半年跳涨300元 高端白酒开启“涨价模式”

昨日,记者走访宁波市场了解到,和上半年相比,经典的53°飞天茅台和52°水晶瓶五粮液价格均有较大涨幅。在茅台、五粮液的带动下,高端白酒开启了涨价模式,洋河、剑南春等高端白酒终端价格也有不同程度的提升。

“我们现在53°飞天茅台的价格是1188元,是12月2日刚刚上调的。52°水晶瓶五粮液的价格早在9月份就上调到了829元。”昨天下午,在鄞州区印象城地下一层的华润万家超市,酒水销售区域的工作人员告诉记者。

而据记者了解到,在今年6月份,宁波市场上53°飞天茅台普遍零售价为880元左右,52°水晶瓶五粮液零售价在720元左右。如果以团购形式购买,还能更为优惠。短短半年不

到的时间,53°飞天茅台涨幅接近35%,52°水晶瓶五粮液涨幅约15%。

记者从宁波一位五粮液、茅台酒经销商处了解到,能站稳千元,是因为茅台一级批发价涨到了千元以上,这个价格比今年春节后茅台一级批发的最低价高出将近200元。

值得一提的是,除了实体商超,在京东、天猫和一号店等大型电商渠道,53°飞天茅台每瓶零售价也都已经站上千元价位。

据了解,受市场环境的影响,前几年高端白酒相继大幅降价,53度飞天茅台零售价从最高时2000元降到850元左右,52度水晶瓶五粮液零售价也由最高时1300多元跌至600元左右。去年起,白酒市场回暖,五粮液出厂价格迄今已三次上调。

高端酒淡旺季销量差异大 个人与商务需求成主要消费动力

在高端白酒涨价的背后,是供求关系的变化。

“高端白酒过去的消费主力是三公消费,受到冲击后,经过几年的转型,个人与商务消费逐渐取代公款消费,成为拉动高端白酒需求的主要动力。再加上年底是白酒消费的旺季,需求大了,价格自然就上涨了。”华润万家印象城店店长林科兴说。

此外,宁波一位五粮液经销商张先生告诉记者,高端白酒属于需求弹性大的商品,受节日影响较大,全年以元旦为销量最高峰,淡旺季的销量差异很大。

“厂家产量、经销

商提货数量都有限。今年下半年我们拿到的货比去年少了一些,整个高端白酒市场倾向于供需不平衡,15年的年份茅台酒已经断货。造成了淡季没人购买白酒,一到旺季却有钱也买不到的情况。”

记者查询资料了解到,以茅台为代表的高端白酒,下半年可供市场销售的存货明显小于上半年。茅台官方数据显示,上半年茅台酒销量已完成全年计划的64%,下半年投放市场的茅台仅有约8000吨。据五粮液集团官方显示,截至到8月末,五粮液已经完成了全年任务的90%。

记者 史妮超