

万物皆可零添加、0糖0脂0卡……网上又刮起一阵风 “配料表越干净越好”让你焦虑了吗

□记者 王卡璐 文/摄

“买东西时多看一眼配料表吧”“配料表越干净越好”“零添加，更健康”……有市民发现，最近社交媒体上开始刮起一阵“配料表焦虑风”，曾经在食品工业里扮演了重要角色的食品添加剂开始被人嫌弃，越来越多的消费者追求食品零添加，而市面上一些主打“0卡”“0糖”的食品及企业也日益受到追捧。不少岛城市民表示，自己在日常采购中，也会关注配料表上的内容，倾向于购买零添加或少添加的产品。



“配料表越短越好”渐成消费主流

“配料表干净的零食”“配料表干净的酸奶”“无科技与狠活，纯纯减脂干净食物”……28岁的新城白领小笛最近在小红书上搜索食品饮料测评时，发现有“无科技与狠活”“配料干净”“0反式脂肪”等说辞的帖子往往能收获较高点赞与收藏，而在这些帖子中，不少博主的表述中频繁透露出“配料表越短，说明添加剂越少”“添加剂越少，食品越干净健康”等暗含意味。小笛说，自己也随机询问了身边几位朋友，大多数朋友表示自己认可网络上流行的这种说辞，往往在现实消费中也在不自觉践行这种观点，只有个别朋友表示自己购物时不太会关注配料表。

31岁的李女士去年刚升级成宝妈，她说自己购买婴幼儿用品尤其是食品时，最重要的原则就是“配料表干净”，宝妈群里一些新手妈妈分享好物时也会着重标出“配料干净”“宝宝放心”等字眼。

记者看到，在一些社交媒体上，有博主分享了一款宝宝米粉，帖子标题标明“配料表超干净”，配图显示无植物油、无白砂糖、无防腐剂、无果糖，含大米粉98%和钙、铁、锌及多种维生素。“大人的东西倒还好，给孩子买的话肯定得讲究健康安全。”李女士表示，“配料表干净”是自己和身边大多数宝妈在购物时的重要选择标准，“总觉得配料表干净就代表健康、天然。”

“减脂期不爱喝水怎么办？低卡饮料来帮忙。”小红书博主“一只娣娣”分享了自己减脂期时爱喝的几款0糖0卡饮料，同样强调了“配料表很干净”，收获了上万收藏和点赞。同样处于减脂期的“95后”市民林林告诉记者，“配料表干净”对她来说意味着“没有罪恶感和负担”。

“夏天到了有减肥和塑形的需求，近两个月都比较注意卡路里的摄入，有时候很想喝小甜水或者酸奶，看一眼配料表可能就放下了。”记者从岛城一些商超和罗森等连锁便利店了解到，一些主打0糖0脂0卡的饮品大多数情况下会比普通饮料稍贵一些，但销量往往能与阿萨姆奶茶、冰红茶、冰绿茶等饮料分庭抗礼，销量不俗，购买者以“80后”“90后”居多。

记者走访后发现，目前市面上的网红产品还是以“配料表简单”“0添加”等为主。而当配料表的简洁程度与健康、安全等概念捆绑在一起后，越来越多的岛城消费者也日益接受了“配料表越短越好”的设定，心甘情愿买单。

“零添加”产品占“C”位

有市民回忆，自己对配料表的焦虑大概是起源于社交平台上一位博主辛吉飞的测评视频。去

年，一句“纯纯的科技与狠活啊，哥们”，再搭配上“揭秘添加剂黑幕”的噱头，辛吉飞在某个社交平台大杀四方，一个月涨粉几百万。紧接着，“添加剂”连同其背后的食品工业，被舆论架在火上烤。

市民刘女士表示，自己以前也会看配料表，会尽量避免反式脂肪、植物油等成分，但自辛吉飞视频之后，她觉得自己也开始不自觉变得有执念——配料表太长的不要、不常见的复杂成分不要，只要是看不懂，就一律不买。

辛吉飞爆红后了，借助社交媒体平台，“配料表比脸干净”的说辞日渐深入人心。采访中，不

少市民表达了跟刘女士类似的想法，除了一些关注健康的中老年人外，青年人群对此的关注也有所变高。

在走访中，记者发现岛城一些大型商超、便利店内，不少标注有“零添加”“零反式脂肪”“零防腐剂的”产品被摆在货架显眼处。

在世纪联华超市新城宝龙广场店，调味料货架区，连日常被高频消费的品牌酱油、米醋外包装上也都是“零添加”等字眼的标签，如千禾零添加酱油、海天零添加头道酱油、千禾180天零添加酱油、千禾零添加糯米香醋等，数字“0”的设计分外显眼。

水饮饮料、奶制品区域更是岛城不少消费者关心配料表的重点对象。“像我们家里有乳糖不耐的长辈，我们购买牛奶时就会特意购买0乳糖牛奶。”刘女士说，“孩子偶尔要喝的饮料，我们也会尽量购买0糖0脂0卡0山梨酸钾的饮料。”

此外，连苏打饼干等零食也避免不了“0加蔗糖”“0反式脂肪酸”“0防腐剂”等标签，仿佛一打上这些标签就容易被消费者选购。

食品安全放首位，不用执着于无添加

纵观如今的气泡水市场，“0糖0卡0脂”几乎成了基本标配。自元气森林成功之后，不少品牌大有把消费者眼里不健康的成分“一键清零”的架势，配料表开始遍地飘“0”，从0糖0卡0脂到0防腐剂、0香精、0色素甚至0增稠剂。

与此同时，这类产品的价格也要高于一些常规有各类添加剂的传统产品。刚工作两年的市民小晶表示，“写着0添加的饮料喝起来会比较没罪恶感，虽然我也明白所谓的0添加其实是一种心理安慰，但偶尔还是会那几个‘0’而心甘情愿买单。”在小红书上，成千上万博主聚集于此，教大家如何看配料表。

言而总之，标准就一个——越短越好，这意味着没有添加剂。更有博主直接表示，“建议大家多买配料表短的产品，跟辛吉飞学的，既然我们不能一一查验哪种配料健不健康，就选择短的配料表。”

但有专业人士表示，其实食品添加剂并非十恶不赦，它其实是现代食品工业不可或缺的一部分，且有些添加剂本身也是为保护食品安全存在的。

部分商家对于0添加剂的打造其实是迎合和利用了消费者的心理，通过放大焦虑从而收获高利润。消费者真正应该关注的不是添加剂，而是高油高盐高糖等不健康的饮食习惯。

市民卢小姐认为：“我能接受流水线、标准化的食品有添加剂，只要它的配料表和营养成分、营养结构是合理的就行。”和卢小姐一样，也有不少市民表示，只要食品安全有保障，自己并不执着于无添加这一单一评判标准。

