

业务指导:洛阳市卫生健康委员会

中药+餐饮 是真养生还是玩噱头?

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然 任倩 徐建军

02

年轻人助推 中药餐饮热

如果说目前的“养生糕点”热度还有待观察,中药餐饮的热度之高,已是毋庸置疑。

不久前,记者特意前往了被许多网友誉为“新晋打卡地,建议全国推广‘药食同源’样本”的柳州市中医院东院区进行了走访。

该院传承创新楼1楼的“食药同园”餐厅,大厅内坐满了正在排队点餐、用餐、用餐者,以年轻人居多。“我从广东过来的,专门打卡这里的‘药膳’。”90后李女士说。

据餐厅工作人员介绍,这些药膳是该院治未病中心药膳团队根据中医基础理论,结合广西药材和气候特点,研发的体质食疗药膳,为的就是发挥食养和食疗的作用,普及中医药文化,目前已研发近200种药膳产品,能够满足体质养生、节气养生等不同需求。

记者发现,对于药膳的口味,有人表示就像喝中药,无法接受;有人则表示美味又营养。

评价如此褒贬不一,为何还能吸引众多年轻人打卡呢?

“近年来,年轻人正成为养生消费的主力军,中药餐饮不仅满足了他们‘猎奇’的心理,使他们从中获得了全新的消费体验,还满足了一部分年轻人寻求‘心理安慰’的养生需求。”河科大二附院临床营养科营养师曲荣歌说。



“阿胶酸枣”“黄精玫瑰”“山药茯苓”“石斛老白茶”……看到这些,您是否以为是什么食疗方子?其实,这些是今年中秋月饼市场中出现的“新口味儿”。

如今,餐饮中中药材的身影越发常见,越来越多人对食补养生理念推崇备至。但是,当下各类中药餐饮是真养生,还是商家营销噱头?日常选购时应注意哪些?

01 中药成了 月饼新搭子

中秋节期间,市民李娟在手机社交应用中看到有朋友推荐适合“养生宝宝”们吃的“养生月饼”,一下子就被吸引了。“黄精、阿胶、红枣、黑芝麻……这些都是固元膏的材料,没想到改良一下,还能成为月饼馅料。”李娟一边说着,一边在电商平台上支付了258元购买了一盒八块、八种口味的“养生月饼”。

“吃嘴精”王倩倩也网购了几盒“养生月饼”。她说,其实,中药和月饼的“组合”去年就有了,只不过今年随着中药茶饮、中药甜品等火速蹿红,不少商家、中医馆、中医院也纷纷借此继续抢占市场。在多家电商平台、社交媒体上,记者发现不少被冠以“草本”“五行”“药膳”等名称的糕点,价格每块售价从十二三元到二三十元不等。

03 “中医生活化是好事” 但消费要理性

那么,一些打着中药旗号的餐饮到底是市场营销手段,还是真能达到养生效果呢?

“‘中药+’模式越来越多样化,作为中医人,我觉得中医生活化是好事,说明老百姓对中医的认可度、信任度越来越高,也说明大家对养生更重视了。”市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任柳洋说,作为消费者,面对中药餐饮时,应保持理性。

柳洋解释,如今,很多年轻人因工作压力大生活习惯不好,为处于亚健康状态而焦虑。商家恰恰是看中了这一焦虑,继而进行商业化运作,打造了中药餐饮。事实上,中药专业性强,商家想在专业性和适配度方面做好很难。

中医中药讲究配伍,一定不是单一成分就能解决健康问题的。目前市场上兴起的中药餐饮更多的是噱头,有利用“中医”跨界混搭,制造消费场景吸引流量之嫌。

“我们院也开设有药膳营养餐厅,所推出的餐品是由院营养科联合中医、康复等科室,采用国家标准药食同源药材与新鲜的肉类、蔬菜搭配,经过多次口味调整,才最终制作、推出的。”市第一人民医院北院区相关负责人说,药膳的研发是需要专业知识和实践经验保驾护航的,也需要获得相关部门的证照,绝非单纯添加点儿中药材就能实现功效的。

中医讲究辨证施治,只有经过专业医生的诊断,才能给出合理的药补食疗办法。“目前,我们药膳营养餐厅主要服务的人群,一类是住院人群,另一类是通过医院中医诊疗过的人群”。

“单看今年‘养生月饼’的配料,其中确实有像茯苓、芡实这些被纳入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中的中药,不能否认这些中药确实有养生或食疗作用。”河科大二附院中医科副主任中医师王小娣说,但中药要达到养生功效是有许多条件的,比如用药剂量等。“抛开剂量谈功效是不科学的。因此,我倾向于食品就是食品,药品就是药品”。

“总而言之,中药食养切不可盲目跟风。”曲荣歌提醒,消费者在选择中药食品时,既要仔细查看产品标签和成分表,还要了解其是否有市场监督管理部门、中医药管理部门等颁发的相关资质,同时,应对其宣传的养生保健功效持理性态度。此外,为确保安全性、营养性和功能性,大家在进行药补食疗时,应咨询医师或营养师,在专业人士的指导下进行。