

休闲零食销售暴涨：左手薯片、右手辣条

文/乐普



8月11日，京东到家数据研究院发布《京东到家休闲食品即时消费趋势报告》（以下简称《报告》）。《报告》显示，2020年京东到家休闲零食销售额增速达91%，膨化食品、巧克力、饼干是消费者购买最多的三大子品类。增长的数字背后则是全客群、全业态、全场景、全地域的行业消费趋势。

休闲食品即时销售额快速增长

微距电商时代已来，从买一包零食开始，在即时零售平台一键下单享受1小时达的便捷服务，已成为越来越多消费者的选择。

据《2021 Kantar O2O 白皮书》数据显示，到家业务正驱动整体O2O快速增长，2020年已



达到 2.6 万亿规模，而宏大的数字也与一包包零食紧密相连。《报告》指出，京东到家休闲零食品类增长迅速，平台 2020 年休闲零食销售额增速达 91%。膨化食品、巧克力、饼干是吃货们最喜欢买的三大子品类，而威化、散装食品、巧克力品类则是同比增速最快的品类，越来越多人热衷于在即时零售平台一饱口福。

休闲零食即时消费呈现全业态、全场景趋势

消费者倾向于在即时零售平台选择原本熟悉的线下商超购买休闲食品，大卖场占即时零售休食成交额的八成；而伴随消费频次上升，消费者也会从大卖场渠道拓展到即时零售平台上的便利店、食杂店、食品专卖店等渠道购买。

休闲零食即时消费场景包括个人独享、零食补货、出游、欢聚时刻、节日送礼等多种多样的生活场景。

在节日送礼以外的日常生活场景中，薯片和辣条不约而同地成为消费者的心头所好，左手薯片、右手辣条正成为人们在周末和节假日的日常行为。而在节庆场景中，巧克力礼盒则最受欢迎。

休闲零食即时消费呈现全地域趋势

在即时零售平台买零食也成为东西南北不同地域人们的共同爱好。《报告》显示，在地域分布上，膨化，巧克力，饼干在不同地域均广受欢迎，西部地区消费者偏好散装零食，南部地区消费者偏好中式糕点；而口味上，东部南部地区消费者更偏好清新咸香口味，西部北部地区消费者则更喜欢浓郁口味及重口味；东部南部对于网红联名口味更为敏感，杨枝甘露味、卡布奇诺味巧克力均备受喜爱。

在口味偏好上，消费者线下熟知的膨化食品口味同样也在即时零售渠道热销，乐事的黄瓜味、番茄味、青柠味、红烩味、烧烤味，好友趣的泡菜味，浪味仙的蔬菜味等持续热销。

巧克力品类中最受欢迎的口味分别是水果口味以及模仿奶茶甜品饮料口感的口味，黑糖珍珠奶茶味、芝士海盐冰淇淋味深受喜爱。

饼干品类中最受欢迎的口味则较为传统，如奥利奥、趣多多、格力高的巧克力味，闲趣、乐之、旺旺的原味仍然是销量最高的口味。

跃迁的增长数字，丰富的口味选择，从服务消费者到服务品牌商，在《报告》数据积累的背后，即时零售的价值早已不仅是销售渠道，更是全域营销平台。

目前，京东到家正不断深耕品牌赋能能力，已深度合作超 150 家知名品牌商。而在达达集团战略承接京东集团即时零售和即时配送业务的背景下，平台品牌赋能能力正实现 1+1 大于 2 的效果。京东到家发挥深度链接海量线下门店、零售商和品牌商的独特优势，打造全渠道生态，从流量助力、运营助力、IP 营销、履约配送等多方面系统化赋能品牌商。■

(接111页)织得到快速恢复。烟酰胺核苷作为一种新型的运动营养补充剂,其具体的作用机制尚未完全明确,但肯定的是其运动营养价值较高,是最有潜能的运动营养补充剂成分之一。

3 运动员膳食营养优化

3.1 及时补给运动员糖分

运动员在日常运动训练过程中会比常人消耗掉更多的ATP,训练指导员在平时要加强对运动员的膳食营养培训教育工作,促使他们能够充分了解到体内的一切活动所利用的都是ATP水解时产生的能量,其作为人体生命活动能量的重要来源,在人体内含量并不高。比如,人体预存的ATP能量通常只能够维持15s左右,当人快速跑完一百米左右就会直接消耗掉储存的ATP能量,此时能够通过呼吸作用持续生成ATP。糖不仅能够无氧酵解,还能够进行有氧化,以游离糖分子和糖原的形式存在。因此,训练指导人员要指引每个运动员基于合理饮食及时补给人体所需糖分,人体糖分的补充能够帮助运动员有效延缓疲劳的发生,避免在体育训练过程中产生体内糖过早就被排空现象。我们在日常观看运动员进行持续性比赛时,在休息中场会通过吃一些香蕉、饮料补充糖,促进体内糖的恢复,帮助自身缓解疲劳感。此外,运动员在进行运动比赛和训练前的一到两个小时之内也要进行补充350g左右的糖,避免人体血浆胰岛素浓度的升高。

3.2 科学补给运动员体内微量元素

《高级运动营养学》一书中提出,微量元素补给会影响运动员的训练效果,比如以铁元素摄入为例,人体内的氧主要是依赖于血红蛋白进行有效运输的,而铁元素含量的高低直接会影响到人们血细胞的载氧和供氧能力。一旦运动员缺铁就会容易出现缺铁性贫血,该症状会导致人们四肢软弱无力、活动后气急疲劳、心跳加快等。运动员在参与强度较高的运动训练后,会因为大量流汗造成体内铁的流失,此时就必须通过膳食营养及时补给铁元素,合

理在膳食方案中安排食用各种富含铁元素的食物。在生活中富含铁元素的食物主要包括了猪血、豆类、动物肝脏、海带以及黑木耳等。

3.3 合理管控蛋白质摄入量

蛋白质作为人体生命活动的重要物质基础,能够为人们提供大量能量。当运动员在进行完高负荷运动后,会消耗大量的蛋白质,蛋白质的缺失就会造成人体机能下降。此时,当运动员在进行任何活动就会容易感到疲劳,因此需要及时恢复体内的蛋白质平衡,通过健康食物摄入适量的优质蛋白质。蛋白质的合理摄入能够满足运动员日常训练需求,促进他们身体素质的全面发展。成人每天最低应该摄入30-50g的蛋白质,而作为运动员在参与高强度比赛和训练后,需要通过膳食适当增加蛋白质的摄入,生活中常见富含优质蛋白质的食物有蛋、瘦肉、牛奶、黄豆以及鱼虾蟹等。

结语

尽管大量营养对人体健康至关重要,但由于长期训练,运动员需要更多营养。短期营养不良可以通过在运动期间食用饮料或营养液来弥补;永久性营养不良需要适当的饮食管理。运动员训练、竞赛期间会消耗大量能量,如果缺乏足够的营养会改变运动员的身体表现和效力。因此,为了提高运动员身体健康和运动平衡水平,要均衡营养,加强食物管理。 ■

参考文献

- [1] 马彬. 食物营养对运动员身体形态的影响研究 [J]. 食品安全质量检测学报, 2020, 11(6): 1884-1888.
- [2] 程泽鹏. 青少年游泳运动员营养调查及营养指导的效果研究 [D]. 上海: 上海体育学院, 2019.

