

养生的风吹到了咖啡界

中式药膳受“90后”追捧

上班族提神醒脑的利器、健身人士抑制食欲的减脂搭档——咖啡已经成为现代人饮品清单中的重要一项。CBN-Data 调查显示,绝大多数咖啡消费者已经养成每周饮咖的习惯,大约25%的“爱咖人士”每天一杯起,饮用时间也从传统的下午茶时段向全时段演变。中国咖啡产业规模正快速扩大,预计到2025年总值将突破3693亿元。

从肉桂到醋栗,从椰子到西梅,探索新奇口味的咖啡成为新趋势。同时,养生的风也吹到了咖啡界,将药膳融入咖啡是健康新公式,枸杞、红枣等中式药膳最受欢迎。

品质升级咖啡豆受关注 肉桂新奇口味销量增长

中国青年对咖啡品质的追求不断升级。品质生活大行其道,人们对于咖啡的要求更加精致化,现磨咖啡赛道迎来了爆发。数据显示,现磨赛道规模增速高达28%,超越全行业水平(20%)。以现磨为主的线下咖啡馆数量稳步增加。咖啡爱好者们对咖啡豆的品种、产地、烘焙日期等信息的关注日益增加,深度烘焙和浅度烘焙的咖啡豆都呈现出高速增长的态势。资深饮咖人不光在职场上离不了咖

啡,回家也需要用一杯咖啡开辟独处的充电空间。相比整体咖啡人群,居家饮咖人士更享受用咖啡豆进行手冲、自制的过程;他们对于咖啡豆的学习也更为深入,人均“咖啡豆研究生”。居家饮咖还需“利其器”,43%的居家饮咖爱好者表示已购置相关器具。意式半自动咖啡机成为居家饮咖爱好者的首选,其高品质萃取和高可玩性满足了消费者对咖啡制作个性化和专业化的需求。

在咖啡口味上,新奇口味的探索成为新趋势。果香及坚果甜品依旧是核心增长口味,但市场上也出现了肉桂、醋栗、花椒、干姜等新奇口味,过去一年,添加肉桂的咖啡销售额翻了15倍。口感上,“奶基”参赛者趋向多样化,有椰奶、脱脂奶、燕麦奶及豆奶米乳等,其中椰奶最受欢迎。

药膳闯入咖啡界 枸杞红枣最受欢迎

值得关注的是,养生的风也吹到了咖啡界,超过六成的消费者期待在咖啡中添加健康或功效成分。“药膳+咖啡”成咖啡健康新公式,枸杞、红枣等中式药膳最受欢迎,葡萄籽、奇亚籽等西式营养紧随其后。从不同年龄群体的偏好来看,

“70后”更偏爱杂粮成分的添加,“90后”更喜欢药膳成分,而“95后”中西营养两手抓,主打一个全都要。

咖啡文化的受众基础日益庞大,“精细化”成为整个产业最重要的发展趋势。比如咖啡消费群体中有一部分敏感用户,其中,失眠、痘肌以及孕产期女性等人群在社交平台上发布的相关笔记占比最多,他们期待产品中咖啡因含量更低。这样的特殊需求得到关注后,低因和脱因咖啡顺势走红,魔镜数据显示,今年低因咖啡的线上增速高达20%。

越来越精细化、个性化的需求带动了咖啡的工艺、口味、口感不断进阶。比如速溶咖啡一直存在的无法冷热即溶问题,随着冻干咖啡粉、咖啡液等产品形态的出现而被解决。另外,风味不佳也是即溶市场中一直在攻克的难题。研究发现,氮气的加入可减少咖啡氧化,让咖啡实现长效锁鲜。充氮咖啡销售额在过去一年增长超六倍,充氮成为时下最有潜力的明星工艺。

让生活充满仪式感 拍照打卡赋予咖啡社交属性

咖啡还被年轻人赋予了社交属

性。从“95后”到“00后”,年轻群体在社交媒体上分享咖啡体验,通过拍照打卡展示个性生活,成为推动咖啡文化发展的重要力量。无论是连锁品牌还是独立店铺,他们更倾向于选择能够提供新奇体验和具有高性价比的咖啡店。

探店是年轻的咖啡爱好者们热衷的活动之一。“95后”偏好享受氛围和出片,“00后”则倾向打卡有性价比和新鲜体验的连锁咖啡店。值得关注的是,在咖啡打卡潮的引领下,市面上出现了“咖啡馆+”生态,与文物、彩票、心理咨询等结合的咖啡馆不断涌现。

大热的户外场景中,一杯精心手冲的咖啡不仅满足了味蕾的享受,也是生活仪式感的象征。社交平台上,“户外咖啡”和“露营咖啡”的笔记量高达154万篇。调研显示,有一半的户外饮咖者会携带齐全的咖啡装备,力求在山野中也能享受到不亚于专业咖啡馆的品质。手冲壶、专业便携式咖啡机、咖啡豆磨具是户外咖啡体验的黄金组合。

据《北京青年报》

5月25日,日照市东港区石臼街道中盛幸福苑,工作人员在为老人盛饭。

近年来,山东省日照市东港区以老年人养老需求为导向,着力打造“15分钟养老生活圈”,构建起社区、机构相协调,医养康养相结合的养老服务体系。目前,东港区共建成各类养老服务设施300余处,其中养老机构19家,床位总数2495张,努力让老年人“老有所医、老有所养、老有所乐、老有颐养”。

新华社记者 郭绪雷 摄



专家支招老年人合理补充蛋白质

健康教育

新华社北京5月28日电(记者 李恒)气温升高,部分人可能会食欲不振,影响一些重要营养素的吸收。专家提示,合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键,尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入,有利

于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍,研究表明,膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质,汪明芳建议,老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品,这类食物富含优质蛋白质,其中动物性食物中的蛋白质含量较高,易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险,大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议,老年人在食用禽畜肉时,可尽量选择瘦肉,少吃肥肉,以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

北京医院临床营养科副主任医师任姗姗表示,富含蛋白质的食物应合理分配在各餐中,并将多种食物搭配食用。

蛋白质在全天膳食中均匀分布,能最大限度刺激肌肉蛋白质合成,对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用,有利于蛋白质互补,从而提高植物蛋白质的营养价值。

专家还建议,老年人应科学补充蛋白粉。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时,在经过营养医生综合评估后,决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。