

减重3斤就能兑换1斤牛肉?

泉厦商超兴起健康消费新风潮

当面线糊的香气在商超里弥漫,当“3斤赘肉换1斤牛肉”的活动现场排起长队,当减脂餐霸榜货架C位……传统超市正经历一场静悄悄的健康革命。

近期,不少传统商超悄然上演“变形记”:昔日以柴米油盐为主的卖场,纷纷跨界转型,变身“健康生活驿站”。这股健康消费新风潮,究竟折射出哪些新变化?又带来怎样的发展机遇?连日来,记者走访泉州、厦门商超一探究竟。

融媒体记者 康云 文图



(CFP)

A 3斤赘肉换1斤牛肉 花式“劝瘦”引爆减重潮

减重3斤就能兑换1斤牛肉?电影《西虹市首富》里“减肥有奖”的桥段,如今照进现实。本月起,全国某连锁超市在泉州、厦门等门店同步推出“赘肉换牛肉”活动,凭借接地气的福利与趣味形式,迅速点燃市民减脂热情。

清晨,该连锁超市厦门五缘湾

店入口处,“减3斤赘肉换1斤高品质牛肉”的活动宣传牌前围满了市民。据工作人员介绍,活动分两阶段:4月1—20日登记体重;4月10—30日复核,前100名达标者每减3斤可兑换牛肉、小龙虾或奇异果,单人最高限兑3斤。

这股减重热潮同样席卷泉州。

截至4月20日,该连锁超市泉州浦西万达店152人报名、27人兑换。一名男士10天减重6.9公斤,赢得最高奖励3斤牛肉,成为门店“减重达人”。

“以前减肥总是三分钟热度,现在有了实实在在的激励,就更容易坚持下去。”成功兑换礼品的泉州市

民陈女士感慨,这份奖励不仅帮自己减掉了体重,也让她收获了坚持到底的成就感。

国家卫健委2025年数据显示,我国成人超重率34.3%、肥胖率16.4%,超重肥胖人群合计突破五成,体重管理已然成为全民关注的民生热点。

B 超市刮起“食堂风”烟火气聚拢卖场人气

如果说“赘肉换牛肉”是以趣味互动点燃全民健康热情,那么干净实惠、现炒现做的“食堂”便民餐,便是商超贴近民生、守护市民饮食健康最实在的表达,也让传统卖场多了浓浓烟火气。

正午时分,泉州、厦门商超餐饮区迎来就餐高峰。开放式明档内,食材现切、厨师现炒,香气弥漫;闽南小吃、小炒、卤味整齐陈列,市民按需挑选、落座即食,安心又便捷。

记者走访发现,泉州、厦门、福

州等地连锁商超纷纷布局餐饮业态、升级服务。永辉加速推进门店“焕新”升级,打造开放式熟食明档,同步推出海鲜现选现加工服务,顾客可挑选鲜活水产,自由选择清蒸、白灼等做法,定价十分亲民;沃尔玛针对性增设现炒现卤熟食专区,主打快捷平价快餐,满足市民即时就餐需求;新华都则聚焦社区便民核心,全面升级场内餐饮区域,推出高性价比套餐,精准服务周边居民与通勤上班族。

中国连锁经营协会2025年底数据显示,国内超市现场制售食品市场规模突破千亿元,在百强商超销售占比达10%—20%,成为继生鲜后,驱动实体商超回暖的核心增长极。

从单一卖货的传统卖场,到提供便民餐饮的生活空间,实体商超用一锅锅热食、一缕缕烟火气,打开了民生服务新场景,让实体零售在消费升级中走出差异化新路,也让民生服务更有温度。



小份量成为消费新热点

C 从“吃饱”到“吃轻” 健康餐饮成为新选择

“食堂”进商超,卖场人气稳步回升;健康饮食理念深入人心,大众消费悄然升级。从“吃饱吃好”到“吃轻吃健康”,低脂控卡餐、一人食、小份菜渐渐走俏,正成为消费新热点。

上午10时,记者在厦门天虹五缘湾店看到,“单人份”净菜整齐摆放,精切瘦肉等小份食材单价3.99元,三款组合售价10元,精准满足单人就餐需求。果蔬区预切配菜标注“少油少盐”,消费者花十几元就能搭配均衡餐食,便捷实惠。这股健康消费风潮,也在泉

州、福州蔓延开来,永辉、新华都等连锁商超纷纷增设低脂低糖、减脂食材专区,鸡胸肉、杂粮、荞麦面等产品销量持续走高。

行业数据有力印证了这一转变。中国连锁经营协会2026年4月监测数据显示,商超健康化餐食销量增速达25%—30%,小份菜、一人食产品占比超四成,健康餐饮已成为大众化消费的刚需。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟表示,商超推出的小份菜、控卡轻食,既贴合市民健康

饮食需求,也践行了杜绝浪费的理念,更适配多元化就餐场景。福建师范大学经济学院相关专家则指出,面对电商冲击与行业同质化竞争,布局健康餐饮是传统商超突破困境、实现差异化发展的务实之举。

从“赘肉换牛肉”到超市厨房,从单人份到减脂餐,商超每一次升级都紧扣民生。中国连锁经营协会会长彭建真表示,餐饮化、烟火气是趋势,但商超需理性布局,避免跟风,方能实现可持续发展。

