

吃自助餐为啥“没吃多少就饱了”？

吃自助餐为啥“没吃多少就饱了”？

有人怀疑商家添加“饱腹剂”，记者调查揭秘真相

“吃自助餐没几口就饱，是不是被加了‘饱腹剂’？”“麻酱蘸料里有桃酥碎，就是为了让人快速吃撑”……近日，社交平台上关于自助餐“暗藏饱腹套路”的讨论持续升温，不少网友分享自己的用餐体验，怀疑商家通过添加特殊物质或设计陷阱，让消费者“吃不回本”。记者走访自助餐从业者、调料批发商，咨询食品领域专家，展开了调查。

确有蘸料添加桃酥 目的并非增加饱腹感

打开抖音、小红书等社交平台，关于自助餐“饱腹套路”的话题随处可见，相关讨论量超百万。有网友发帖称，“每次吃火锅自助，蘸完麻酱没吃几块肉就饱了，怀疑蘸料里加了压缩饼干或不明饱腹物质”；还有网友分享“避雷指南”，提醒大家“别先吃甜品和主食，都是商家用来填肚子的陷阱”。记者梳理发现，麻酱蘸料、烧烤干碟被频繁点名，桃酥、压缩饼干成为网友怀疑的“饱腹元凶”。

“干自助餐七八年了，最近经常被顾客问是不是加了‘饱腹剂’，每次都要反复解释。”济南某连锁自助品牌负责人张先生无奈地告诉记者，这种传言完全站不住脚。他表示，我国食品添加剂标准中，根本没有“饱腹剂”这一品类，就算是有，私自添加也属于违法行为，一旦被查处，将面临巨额



罚款、吊销执照。“正规商家绝不会冒这种风险，得不偿失，加上之后口味会不会也有不同的变化？这对餐饮品控来说是很难的。”

记者也走访了线下的副食品调料批发市场并浏览网购平台，选购了多款蘸料逐一查看配料表。对比所有样品配料表发现，除了芝麻、花生、大豆、孜然等常规原料，仅有2款烧烤蘸料配料表显示含有“桃酥”，未发现任何一款蘸料添加压缩饼干或不明化学物质。从事调料批发生意10余年

的李峰向记者介绍，部分蘸料中确实会添加磨碎的桃酥，但目的并非增加饱腹感。“桃酥磨碎后加入蘸料，能提升香味层次，让蘸料口感更醇厚、更香浓，这是行业内常见的调味手法，不是什么秘密。”

那还有什么食品添加成分是可以提升饱腹感的呢？记者在网购平台搜索“饱腹剂”，搜索出一种叫“抗性糊精”的产品，山东农业工程学院陈宇航教授介绍道，抗性糊精属于膳食纤维，虽有一

定饱腹作用，但应用成本较高，自助餐批量菜品中额外添加，只会徒增成本，没有任何实际意义。”

张先生也表示，依靠供应链，现在自助餐尤其是火锅烤肉类自助餐，里面很多产品都只需要到店后进行解冻、分割或简单的炒、烤和煎炸即可。如果添加“饱腹剂”类的原材料，还要找一个具备烘焙或烹饪能力的员工，其实是划不来的。“如果‘饱腹剂’这么有用，直接做减肥药岂不是更赚钱？”

自助餐为啥容易饱 或与取餐设计有关

既然没有“饱腹剂”，为何很多人会觉得“没吃多少就饱了”？记者在多家自助餐厅看到，取餐区往往被设计成多个U型，消费者需绕完整个区域才能取到所有菜品，“这样的设计，一方面能让顾客在取餐时消耗更多体力，产生‘我已经走了很久、拿了很多’的心理暗示；另一方面，顾客走到高价菜区时，餐盘已被主食、凉菜占据部分空间，自然会减少高价菜的取用量。”张先生解释道。

记者观察到，产品陈列的“视觉诱导”同样暗藏玄机。限量菜品往往需要排队拿取，热门高价的现切牛羊肉、海鲜被放在取餐线中后段，而炒饭、炒面、凉菜等低价餐品，则放在易拿取的位置。同时记者发现，多数自助餐厅提供的餐盘偏大，看似能装更多食物，实则会让消费者产生“必须装满”的心理，一旦装满，容易产生“吃不完就浪费”的负担，进而加快进食速度。

陈宇航教授补充道，自助餐的商家普遍主打高油、高盐、高糖、高碳水的菜品组合，炒饭、薯条、比萨等低成本主食，炸鸡、酥肉等油炸食品，以及蛋糕、冰淇淋等高糖甜品，本身就很容易快速升高血糖、产生腻感，搭配含糖饮料、碳酸饮品，能进一步撑满肠胃，让饱腹感来得更快、更强。同时，食物种类的丰富性也会诱导消费者过量取餐，研究表明，面对更多选择时，人们往往会不自觉地选取更多食物，进而更快产生饱腹感。

故乡福园

National Memorial Park

National Funeral Home

7482 Lee Hwy., Falls Church VA 22042

清明节期间有特别折扣

欲知详情请电：张真 Cassy
手机：703-937-7299

风景风水之好胜于大华府地区任何墓园。交通方便，位于495环线内。园陵享有永久免费妥善维护。