

是时候重新审视“外卖”了

随着移动互联网地不断发展，人们的生活方式也随着网络在日益改变，而这种改变最明显的是吃这个问题，民以食为天，这就促使外卖行业的出现与发展，为人们的生活提供了巨大的便利。如今，外卖几乎成了现在都市人就餐的一个常态，各式各样的订餐软件让大家足不出户，甚至连个电话都不用打就能轻松吃上一顿热乎乎的“外卖”。人们习惯了通过线上订购外卖来解决自己的吃饭问题，但其随之带来的诸多问题值得我们深思。

根据美团外卖大数据数据显示

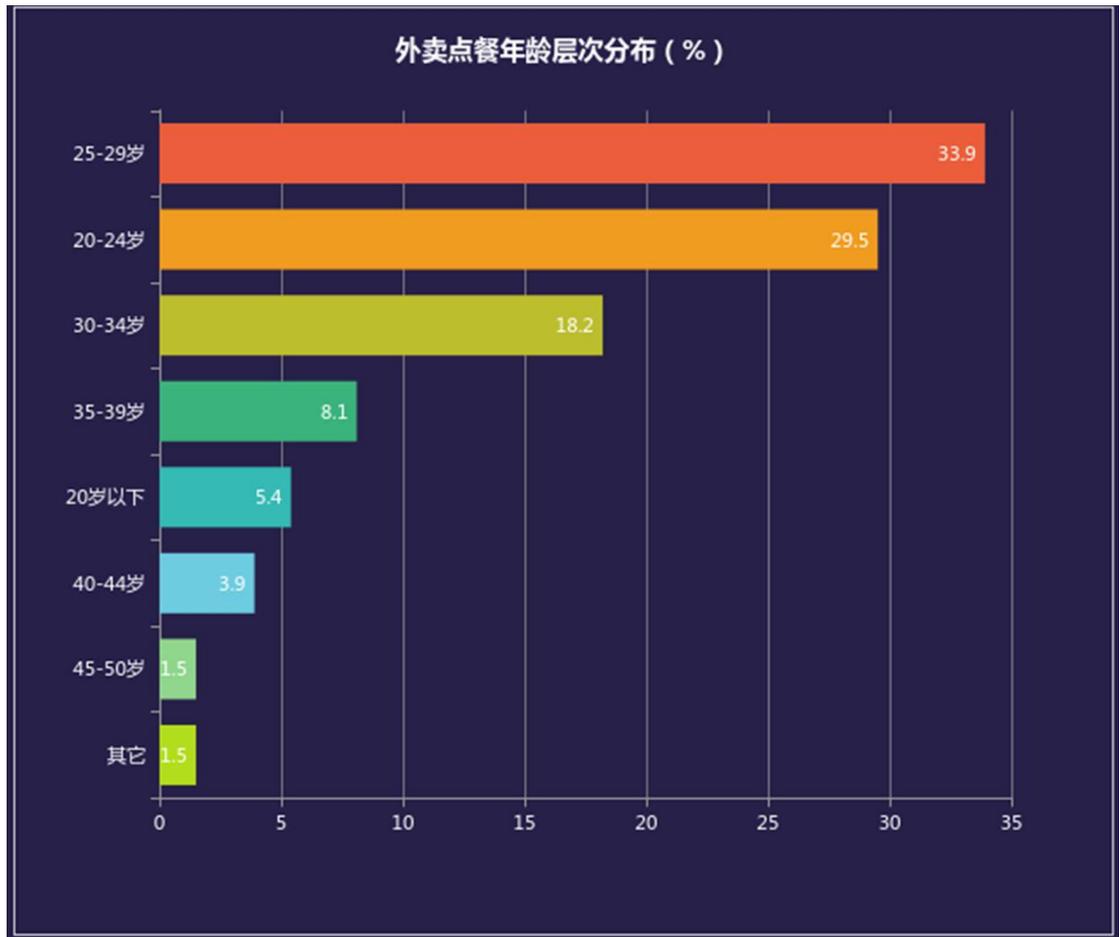


订购外卖的人群大多为青年人，主要以上班族和学生党为主，他们为了节省时间，为了方便，多数时间以点外卖的方式来解决自己的饮食。然而，越来越多的青年人面临着肥胖、三高、糖尿病等多种老年化疾病，那这种现象是否和外卖有关系呢？

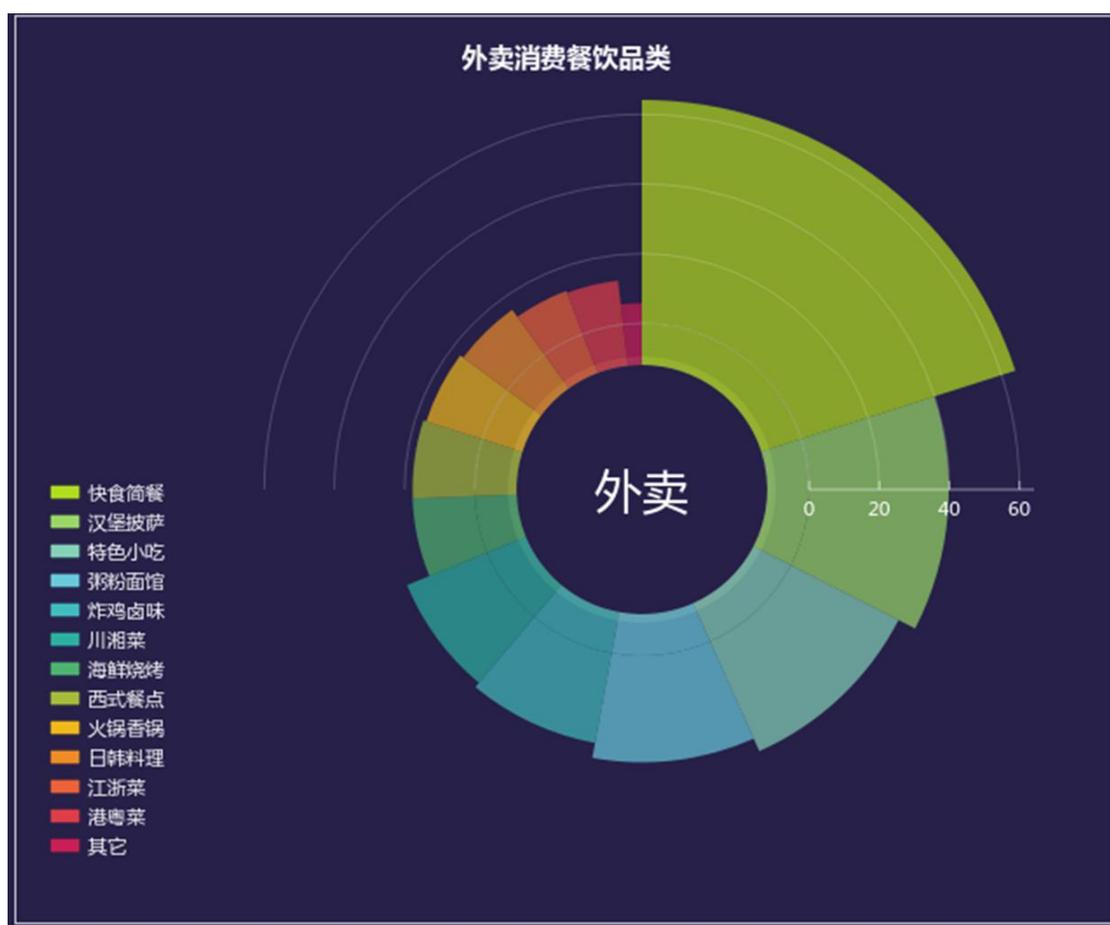
最爱也最无营养

调查显示，全国外卖订餐量 TOP5 的城市为北京、上海、成都、

广州、深圳。



快餐简餐成为外卖中最畅销的餐饮品类，占比高达 73.6%，汉堡披萨位列第二，其中最受欢迎的快餐简餐是黄焖鸡米饭、烤肉饭、麻辣烫等，汉堡披萨类则是必胜客、肯德基、麦当劳这三大巨头的天下。由此可见，人们通过外卖所订购的大部分食物是我们常识中所认为的一些不含营养的食品。



根据人体营养物质的摄入量显示



一个人每天正常对于谷类物质的摄入量为 300-500 克；蔬菜、水果类约 500-700 克；鱼类、肉类、禽类、蛋类约 125-200 克；奶类和豆类约为 150 克；油脂类不超过 25 克。但是外卖食品的物质与人体正常营养物质的摄入量相比较，不经会让人思考自己每天的营养摄入量数值是否符合标准呢？

在外卖餐品类型中居于第一位的快餐简餐中，有许多食物是具有丰富营养的，比如黄焖鸡米饭、皮蛋瘦肉粥、盖浇饭等食物。

黄焖鸡配料表



热量
446千卡

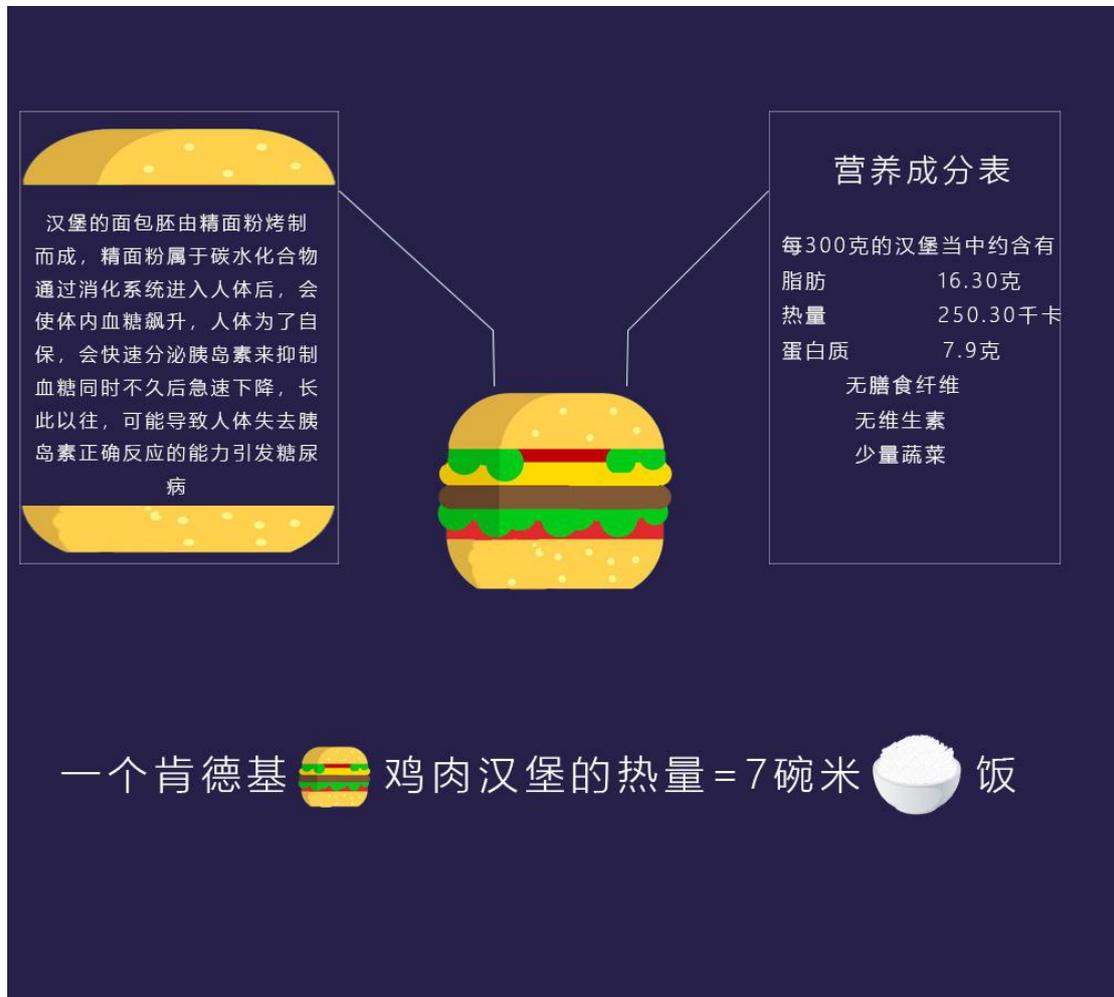
蛋白质
44.5g

脂肪
27.25g

碳水化合物
6g

正常快餐类食谱含有多种维生素和人体必需的营养元素

但是排行第二的汉堡披萨类外卖就没那么有营养了



就以点的最多汉堡而言，因其蔬菜较少，所以营养成分并不多，据调查，汉堡的成分大部分为碳水化合物、脂肪和蛋白质，一个 300g 的汉堡的热量是 250.30 千卡，相当于 7.3 碗米饭。而大多数汉堡胚是由精白面粉烤制而成，精面粉属于碳水化合物，所以进入消化系统中后会导致人体内血糖浓度在短时间内飙升，随之人体就会分泌大量胰岛素来抑制血糖水平，但不久后，血糖水平优惠迅速下降，胰岛素浓度也会随之急剧下降，长此以来，身体可能会逐渐失去对胰岛素正确反映的能力，直到因其糖尿病。与汉堡同类的高碳水化合物、高脂肪、

高热量的食品占外卖订单销量中的 45.7%。

由此可见，外卖的某些种类确实满足不了人们身体营养的需求，长此以来甚至会导致一些疾病出现。

无可奈何的包装

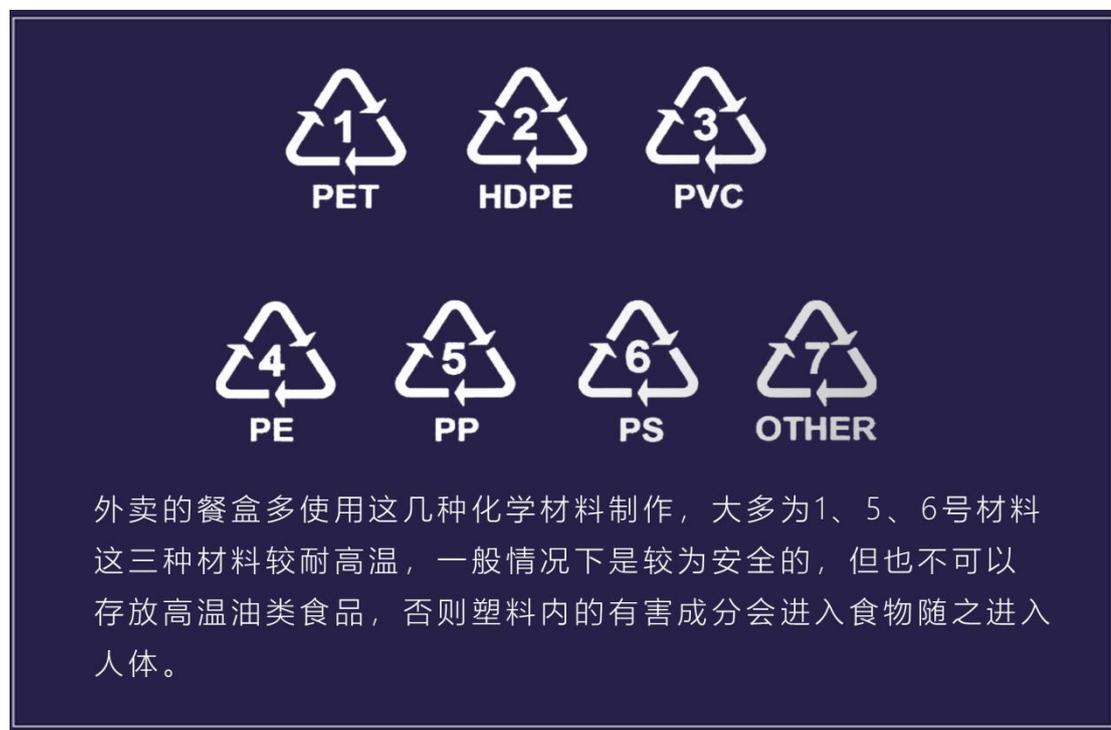
人们为了方便选择外卖的同时，除了会考虑到营养的问题，还会在意食品包装材质的问题。我们常见的餐盒有：泡沫、塑料和铝箔包装，从这些包装的差异上，我们也能判断出一些店家的质量。

泡沫包装盒：这类包装盒，又被称为一次性发泡饭盒，按规定，生产餐盒的主要原料是聚丙烯，含量在 80%左右；其填充物工业碳酸钙含量不能超过 20%。一个合格的餐盒表面应该是光洁，无杂质或黑点。而劣质的一次性餐盒含大量工业碳酸钙、石蜡等有毒物质。有些餐盒还使用废旧塑料、滑石粉来生产。这些一次性塑料餐盒，用热水一泡、微波炉加热甚至食品的温度稍高一些，饭盒中所添加的化学物质就会和食物中所含的水、醋、油等相互溶解，随食物进入人体，从而引发消化不良、腹痛以及肝脏等方面的疾病。

塑料包装盒：市场上我们经常看到的一次性塑料饭盒和塑料袋盛装食物严重影响我们的身体健康。当温度达到 65℃时，一次性塑料餐具中的有害物质将渗入到食物中，会对人的肝脏、肾脏及中枢神经系统等造成损害。

铝箔包装盒：应用于西点烘焙、航空配餐、外卖、熟食、方便面、方便盒饭等食品领域的包装，是以铝箔为材料生产制造的铝箔餐盒，可加工成各种形状。铝箔餐盒外观显得很高端，有良好的热传导性，

可以用烤炉、微波炉、蒸箱等厨具在原包装上直接加热，使用方便、安全、卫生、无异味、不渗漏。而且铝资源可回收再利用，避免了资源浪费，保护环境。



然而，在外卖这个行业中最常使用的包装是塑料，我们所订购的大多数外卖是热食品，长期使用便会影响人们身体健康。相关数据显示，中国每年消耗的一次性餐盒有 150 亿个，其中过半不合格。这些不及格的劣质一次性餐盒温度过高会释放有害的致癌物质二噁英，而且一次性塑料饭盒中所添加的矿物质和添加剂等会与高温食品中所含的水、醋、油等相互溶解，随着食品进入人体之后，容易引起多种疾病。除此之外，还有很多不法商贩仍用很多的致癌发泡盒饭，这些都是对人身体有着极大的危害。

最关注的还是卫生

中国在线订餐市场自 2011 年以来一直保持较高速增长，2016 年

市场规模达 1662.4 亿元。与此同时，在线订餐用户规模达 2.56 亿，比 2015 年增长 22.5%。除便捷之外，食品安全一直是在线外卖用户关注重点之一。在“与食品安全相关的每月热词”中，与外卖相关的平台连续三个月上榜，黑作坊等报道引人关注。与此同时，在与食品安全相关度最高的 50 个热词中，“外卖”也位居前列。

人们最为关注的是无牌无证商家，卫生条件差的问题，这几年网络上出现了不少关于外卖卫生的负面新闻。据报道，在外卖平台，很多时候都存在着网上“高大上”，网下“脏乱差”名不符实的问题。由于一些外卖平台几乎不对商家的营业执照等进行审核，外卖商家鱼龙混杂，甚至里面还有着不少的黑作坊，他们提供的食物安全系数令人堪忧。另外，卫生条件更是个问题，吃饭拉肚子的现象想必很多人都有体会。当然，只要我们在日常生活中，仔细观察就会发现，有很多配送员的配送箱又黑又脏，别说消毒了，定期清洗都没有，很多都从未进行过专业消毒。送餐箱闲置时多为随意放置，并未专门储存，有的甚至与拖把放在一块。送餐人员也表示，外卖平台并未对送餐箱的清洁进行规定，使用过程中为了省事既不消毒，脏了的话也只是用纸巾擦一擦便可。

关于外卖的思考

现如今，加班熬夜成为了一个很普遍的现象，人们为了工作或是其他，在深夜点一份外卖来犒劳自己的肚子已是一种见惯不怪的现象。这种以外卖作为自己晚餐的群体，全然将正常的食物摄入忘却，

导致自己的食用时间不规律，进而会引起很多疾病，比如胃肠道疾病，胆囊结石，营养不良，贫血等各种疾病，同时也会影响人们的作息时间与精力分配失衡的问题，进一步加深了我们对于外卖的深思！

总之，外卖给我们带来 2 方便的同时，也产生了许多令人深思的问题，在此倡议大家，自己在家里做饭，美味又健康，或者带着三五好友去下“馆子”，不要总是宅，多运动也是好的。

数据来源：

美团外卖大数据：《2018 中国餐饮报告：外卖用户超 3 亿》

关于最受欢迎的外卖品类：《2017 年中国外卖大数据告诉你，哪个品类最热销》

关于外卖健康的数据：《外卖，正在毁灭我们的下一代？那常吃外卖会致癌吗？》

关于外卖销售量：《2017 美团外卖交易额为 1710 亿，用户数 2.5 亿，接下来餐饮产业该怎么玩？》

关于最受欢迎外卖食品营养数据：食物库 APP