

把习近平总书记的殷殷嘱托 全面落在重庆大地上

1600亿元市场野蛮生长,繁荣背后机遇与挑战并存——

重庆如何抢抓轻食狂潮下的千亿赛道

重报调查

●随着消费者消费观念的改变,轻食已从传统代餐进阶为涵盖均衡、健康、简单属性的食品与饮食方式集合

●千亿轻食赛道,机遇与挑战并存。重庆的麻辣基因与轻食健康理念看似冲突,实则创新空间巨大

■新重庆-重庆日报记者 周盈

“国家喊你减肥了”,今年国家卫生健康委公开呼吁公众做好体重管理,在网上引发热议。《世界肥胖地图2025》数据显示,中国成年人超重/肥胖率已突破50%。

这催生出千亿元级大市场。欧睿国际发布的报告《“数”读轻食产业的确定性增长机会》显示,2023年国内代餐轻食市场规模超过1600亿元,预计未来5年年均增速达30%。

行业高速增长吸引大量投资者、创业者涌入。天眼查数据显示,目前我国轻食相关企业超1.4万家,近六成成立于近5年内。2024年新增注册企业超4000家,今年以来已新增超1000家。

从轻食沙拉到街头的低卡凉拌菜,一场围绕“控卡”“低脂”的饮食革命正在上演。然而,当越来越多传统餐饮企业涌入轻食赛道,逐渐暴露口味单一、价格刺客、“伪轻食”等问题。这场看似健康的狂欢背后,究竟隐藏着多少消费陷阱?重庆这座美食之都又该如何突围千亿赛道?连日来,记者就此进行了走访。

轻食狂潮

从“小众潮流”到“全民刚需”

“以前觉得轻食就是‘吃草’,现在发现它也能很好吃。”在重庆观音桥商圈,“90后”李薇手持轻食外卖说,她所在的健身群里,成员们常分享轻食打卡照,从鸡胸肉沙拉到高蛋白零食,轻食成了年轻人健康生活的



“标配”。

李薇每月在轻食上消费超800元,这并非个例。美团数据显示,今年一季度重庆轻食类订单量同比增127%，“95后”女性用户占比达67%。同时,轻食搜索热度三年翻四倍,沙拉、低卡餐等成主流。

轻食火爆,源于健康观念转变。我国成人超重率超50%,国家卫生健康委“体重管理年”行动更将轻食产业推向风口。资本闻风而动,2023—2025年新增轻食企业超4500家,部分品牌累计融资超30亿元。

研究报告显示,73%的“Z世代”点餐必看“成分表”“热量值”,68%将轻食作为长期选择。在重庆,这种转变尤为显著:职场通勤催生“即拿即走”轻食盒;健身人群推动“运动后补给套餐”热销;家庭场景中,10分钟备餐的轻食简餐受年轻父母青睐。

资本涌入加速市场扩张。自2024年以来,重庆本土轻食品牌加速布局,门店数量增多。企查查显示,重庆目前从事轻食的餐饮企业超300家,近3年成立者居多。

线上渠道同样火热。抖音平台数据显示,2024年1月至2025年1月,销售额超千万元的轻食品牌达8个,涵盖多品类。小红书上轻食笔记超15万篇,从食谱分享到品牌测评,覆盖消费全链路。轻食,正以蓬勃之势融入重庆人的生活。

野蛮生长

千亿赛道背后的消费隐患

随着消费者消费观念的改变,轻

食已从传统代餐进阶为涵盖均衡、健康、简单属性的食品与饮食方式集合。在常规食品饮料品类里,通过减少添加、0糖0脂,或增加膳食纤维、高蛋白等营养素原料的食品餐食,都可称为“轻食”。

然而,轻食赛道野蛮生长暴露诸多问题。记者走访发现,部分轻食餐厅客流量少,甚至“月均倒闭3家”。有本地餐饮从业者直言:“重庆人爱吃辣,轻食清淡口味难成日常选择。”

行业短板更为突出:首先是价格虚高。一份含鸡胸肉、蔬菜、糙米的轻食套餐,标价35—45元,远超普通快餐,轻食定价使其难入大众市场;其次是口味单一与营养争议。虽中式轻食进行“暖食化”“本土化”改良,但多数消费者仍觉得选择有限。部分商家为提升口感,大量使用高热量调料,致“轻食不轻”。健身爱好者刘女士吐槽,一款标榜“低卡”的沙拉,酱料热量占一半。

此外,食材新鲜度与标准化缺失也是行业痛点。记者在某轻食店后厨看到,切配好的蔬菜暴露在空气中,维生素氧化;不同品牌对“低碳水”“零脂”定义模糊、标准不一,消费者难辨产品优劣。上海市消保委2025年1月测评显示,60款轻食样品仅32%完全符合营养宣称,其余存在成分虚标、热量计算错误等问题。

“这个行业看似门槛低,实则竞争惨烈。”在沙坪坝经营轻食外卖生意的王勇给记者算了一笔账:每天200单约1万元流水,扣除平台抽成、食材成本 and 人工费用后,净利润不足10%,

“为了保证出餐速度,我们一半以上的食材都是预制半成品,现做根本来不及。”

突围之路 精准把握消费者需求

面对挑战,重庆企业积极探索差异化路径,本土化创新必不可少。

“重庆人爱辣,我们便开发藤椒鸡丝、泡椒魔芋等中式轻食。”重庆某餐饮企业负责人李航称,其推出的“轻食小面”系列,用荞麦面替代传统碱水面,搭配低卡藤椒酱,上市3个月销量破10万份。盒马鲜生在渝推出的魔芋凉皮、轻食粥等中式产品,复购率也比传统沙拉高25%，“中西合璧”策略成效初显。

重庆工商大学成渝地区双城经济圈建设研究院研究员莫远明持相同观点,他建议重庆加强轻食领域的行业、技术与品牌创新,打造本土化轻食品牌,提升轻食品质与竞争力。

当前,轻食行业缺乏强制性国家标准,市场混乱。2022年中国烹饪协会发布的《轻食营养配餐设计指南》虽定义了轻食核心特征,但缺乏执行细则。莫远明建议重庆出台政策、加强监管、制定标准,重点规范加工、热量标注、食材溯源等环节。

莫远明还提出,重庆企业可开发“轻食+健身”“轻食+办公”等场景化产品,如与本地健身房合作推出“运动后恢复套餐”,或针对上班族推出“3分钟加热即食”轻食餐,引导消费者树立健康意识、加强体重管理。

千亿轻食赛道,机遇与挑战并存。重庆的麻辣基因与轻食健康理念看似冲突,实则创新空间巨大。从本土化口味改良到数智化供应链升级,从政策标准制定到生活方式引领,重庆企业若能精准把握消费者需求,有望在轻食热潮中走出一条独具特色的“山城路径”。

营养学专家建议,企业应加强与科研机构合作,开发个性化轻食方案。例如,针对上班族的“30分钟高效营养餐”、为银发族设计的“低GI膳食套餐”等。“轻食的未来在于精准化,而不是‘一刀切’的低卡。”第三军医大学营养与食品卫生学教授赵琳坦言。

城口高燕镇创新实施“民生实事清单制” 5天办结民生事 满意度达96.6%

■新重庆-重庆日报记者 彭瑜

工队三方联动解决。

高燕镇的“四色清单”分级明确:红色涉及重大、紧急、复杂、涉众广的事项,镇领导班子成员领办,限1个月办结或取得重大进展,未结不销号;黄色为镇级办理的一般事项,由相关科室办理,限1周内办结(最长不超2周);蓝色涉及属村居职责事项,村居负责,限1日内办结;白色涉及群众共议共建事项,组织督促群众自办,限1日内启动。

邓平的安心,是高燕镇干群关系“升温”的缩影。8月7日,记者了解到,当地群众满意度大幅跃升,与环环相扣的“民生实事清单制”密不可分。

民情雷达 精准捕捉群众痛点

河岸村有一条连接两个村、关乎200多户群众出行的130米连接道,过去一下雨就泥泞不堪,群众对此颇有微词。“这事不解决,群众满意度测评肯定上不去。”今年初,在高燕镇组织的“燕语和声民情观察团”座谈会上,民情观察员杨爱国直言不讳。

为实现民情“一网打尽”,高燕镇组建了43人的“民情观察团”,覆盖14个村居。泰山社区庞家湾滑坡堵路、来凤村高铁施工扬尘噪音扰民、西沟村一二社水厂“罢工”……“民情观察团”聚焦邻里冷暖、集体事务,一个个民生痛点被精准“打捞”上来。

该镇迅速构建“一网归集”机制:一方面,依托基层智治网络力量和“民呼我为”“燕小智”等线上平台,常态收集需求;另一方面,发挥“民情观察团”和镇村社干部的“探头”作用,以“事件简述+地点+反映人+电话”的标准化格式上报民生诉求,为后续核查、处置、反馈奠定基础。

四色清单 分级明责提速解难题

今年6月,西沟村一二社的98户村民用上了稳定、干净的自来水。从民情观察员曾祥刚上报问题到解决,仅用了9天。

“‘一窗交办、四色管理’是关键!”高燕镇民生办相关负责人介绍。接到曾祥刚的报告后,民生办迅速研判,将该问题定为最高级别的“红色事件”,立即交由分管副镇长领办,协调县水利局、村委会、施

“既不大包大揽全上交,也不简单粗暴全下压,权责清晰才能高效。”高燕镇有关负责人表示,镇政府机关中层以上干部、党员每季度至少领办1项民生实事,按照“上门沟通—实地调研—组织办理—及时反馈”的闭环流程推进,确保“马上就办、办就办好”。

全民评议 倒逼干部真作为

赶在连晴高温到来前,高燕镇新选聘的一批护林员也上岗了。“鞋底沾满泥,汗水湿透衣,连树杈上的塑料袋都逃不过他们的眼睛,这才是‘森林哨兵’的样子!”星光村村民张林华由衷称赞。

这样的改变源于“全民共评”机制。高燕镇纪委书记记磊介绍,去年核查发现,部分护林员存在“远程打卡”、编造记录等履职不到位问题,既埋下了安全隐患,群众也有意见。民生测评“差评”,直接让34名不合格者解聘。

民生实事办得好不好,干部群众“一体评价”说了算。高燕镇将“清单制”纳入考核,首先是公开晾晒,各村居每月底通过公开栏、微信群公布民生实事办理进度和结果;其次是回访测评,镇民生办每月底进行满意度回访,强化“在岗位必尽责”;最后是刚性奖惩,镇党委会每月听取民生实事阶段评估和复盘。对干部领办事项办结率、满意度均低于98%的,取消评优资格,对办理不力的科室、村居及个人,镇纪委约谈甚至追责。

今年以来,高燕镇靠这套“听一办一评”闭环的民生实事清单制,高效处理206件民生诉求,平均办结时效仅5天,群众满意度达96.6%。

黔江法院 打好“修复、筑基、排险”组合拳 助力建设美丽重庆样板区

优质环境资源是高质量发展的有力支撑,建设生态文明,离不开法治护航。一直以来,黔江法院坚持运用法治思维和法治方式为生态文明建设保驾护航,创新构建“修复、筑基、排险”三位一体生态环境治理经验,为渝东南地区推进美丽重庆样板区建设注入了新动能。

自2022年以来,黔江法院累计追缴生态修复金28万余元,增殖放流鱼苗31万余尾,补植复绿苗木1万余株,推动生态治理系统重塑,为武陵山区生态环境综合治理提供了坚实司法保障。

坚持修复为本,构建多元治理格局

近年来,黔江法院将修复性司法理念深度融入审判全流程,立足武陵山区独特生态特征,打造“经济补偿+生态修复+功能重建”立体修复模式,构建以缴纳修复金、增殖放流、补植复绿为核心,N项特色措施为补充的“3+N”多元生态修复体系,实现生态修复的精准化与全覆盖。

依托定期实地勘测、无人机航检、台账动态更新等多维手段,黔江法院建立全链条修复效果评估机制,为生态链精准修复提供有力支撑。对2019年以来办理的67件补植复绿案件开展“回头看”专项核

查,苗木成活率达92%,修复成效持续巩固。

“我们还联合市四中院、黔江区政府等,签署文化生态保护、千年古树保护等系列框架协议,构建‘刑事打击+行政监管+司法保障’三位一体联动机制,协同办结生态修复案件7件,凝聚区域生态保护合力,形成齐抓共管的良好格局。”黔江法院有关负责人介绍。

突出筑基为要,打造生态治理典范

废弃矿山生态修复涉及自然资源、水务、园林和所在地街道等多个部门和单位。如何统筹协调山、水、林、田、湖、草等自然要素,成为系统治理的难点痛点。

黔江法院会同修复义务主体创新运用“阶梯式覆土+植物群落配置”方式,对岩柳湾采石场实施靶向修复,累计复绿3.6万平方米,栽种树木3500余棵、爬藤植物4800余株,成为司法守护生态环境的成功范例。

一直以来,黔江法院积极构建修复、教育、创收一体化实践平台,采用“法院+乡政府+村集体”联合运营模式,在黔江区水田乡建成150余亩红豆杉生态修复基地,同步套种虎杖、金荞等中药材,让“绿色财富”惠及百姓。

此外,黔江法院还强化生态修复技术支持体系,聘请区林业局、农业农村委的

技术骨干组建生态修复技术顾问团,针对红豆杉培育、中药材套种等实际问题开展技术培训指导5场,解决种植难题13项,为基地建设提供实用有效的技术支持。

立足排险为先,织密生态防护网络

重点标注珍稀动植物风险区26个,野生动物迁徙通道86处,高效化解红色预警案件7起……近年来,黔江法院精准排查野生动物迁徙受阻、水域生态链断裂等潜在风险,针对山区生态隐患隐蔽性强的特征,创建“司法预警+部门联动+实地补救”闭环治理模式,让区域生态防护网络越织越密。

构建风险防控图谱,黔江法院梳理近五年审结的1438件环资案件,绘制渝东南生态资源风险图谱,实现风险可视化防控。创新三色分级预警,依据生态损害程度,建立红、黄、蓝三级预警机制,通过分级响应强化风险处置时效性,确保重大生态隐患快速响应、高效化解。

为实现生态矛盾前端化解,黔江法院还在部分乡镇综治中心设立“生态法官工作站”,吸纳护林员、河长担任司法联络员,构建覆盖全域的司法服务网络。2022年以来,通过联络员网络提前化解涉污染纠纷45起,先行调解成功率同比上升26%。

陈钰彬 杨非

共赴青春之约 共建青春之城

——我市纵深推进全市域青年发展型城市建设观察

馆”现场说媒、1V1约会区等活动和环节,打造集展示、互动、服务于一体的沉浸式交友平台,精心将传统的相亲模式升级为充满山城特色与时尚创意的青春聚会,吸引了1280名在渝单身青年热情参与。

青年作为城市发展的核心动能,其成长轨迹与城市能级跃升呈现显著正相关。一直以来,我市把促进青年高质量发展作为破解经济发展、民生保障、社会稳定问题的长久之策,针对青年发展需求和急难愁盼问题,团市委联合有关部门“积极组织实施”我为青年办实事”十个项目、十项“青年味”活动、十项“青年味”赛事,进一步优化了青年发展环境。

持续完善青年服务体系,我市收集整理分散在各领域各系统的惠青政策69条,制发《重庆市级惠青政策汇编》,围绕青年住有所居、业有所立、幼有所托、购有所惠,让免费居住“一张床”、普惠便捷“一间房”、宜居实惠“一套房”触手可及;深入实施百万高校毕业生等青年留渝来渝就业创业行动计划;全市开设公益托管点位不少于1000个;启动青年消费嘉年华活动,一键派送“生活甄选”“时尚甄选”“国企甄选”三重礼包……每个青春身影在城市建设中找到专属归属,广大青年正与城市互为促进、互为发展。

有所托、购有所惠,让免费居住“一张床”、普惠便捷“一间房”、宜居实惠“一套房”触手可及;深入实施百万高校毕业生等青年留渝来渝就业创业行动计划;全市开设公益托管点位不少于1000个;启动青年消费嘉年华活动,一键派送“生活甄选”“时尚甄选”“国企甄选”三重礼包……每个青春身影在城市建设中找到专属归属,广大青年正与城市互为促进、互为发展。

提升青年“在渝”成就感 青年建新功,搭建大舞台

在青年发展型城市的理念框架下,城市不仅是一个地名,而是青年施展才干的广阔舞台。随着城市发展青年奋斗结合愈发紧密,我市将更多青年组织、动员、团结起来,不断打出一个理想城市和光明未来。

6月10日,疆电入渝特高压工程正式投产。国家电网红岩(超特高压科技创新)青年突击队自主攻克换流变、换流阀等核心设备状态感知与智能诊断技术挑战,在工程建设中创下7项行业首创纪录,为特高压直流输电系统的安全稳定运行提供了新的解决方案。

一直以来,围绕城市建设“六区一高地”部署,我市全力打造“青春建功新重庆”总名片,推出“青春建功·高质量发展”行动计划、“青春建功·乡村好青年”行动计划、“青春建功·志愿山城”行动计划等,带领广大青年融入重大战略实施新赛道,投身经济发展主战场,奋战科技创新最前沿,扎根服务群众第一线,为书写中国式现代化重庆篇章汇聚了磅礴青春力量。

站在青年人的视角来经营城市、建设城市、治理城市,全市正围绕青年来渝、留渝、在渝“全生命周期”,吸引和凝聚更多青年在现代化新重庆建设中贡献智慧和力量,让青年在重庆既有美好生活的“小确幸”,更有施展才华的“大舞台”。

黄伟 陈钰彬