

锦上添花还是闲置“吃灰”，健康化智能化场景化是关键 “去伪存真”，小家电市场迎来新需求

近几年国人对于家电的需求变了。从十几年前去线下店认真研究，往家里搬彩电、冰箱这些大件，到如今人们更喜欢使用智能方便的小家电提升自己的生活品质，让快节奏的生活变得精致又高效。各种“剃手”“吃土”买回来的破壁机、咖啡机、扫地机，在家里会不会闲置“吃灰”？这些锦上添花的小家电到底是真需求，还是伪需求？



果然财经

孙佳琪 报道

提升生活品质小家电是真需求还是伪需求

说起小家电这个词，很多人可能一头雾水，不知道其具体定义。所谓小家电，是指具备体积较小、使用方便等特点的小型家用电器，根据用途可划分为厨房小家电、生活小家电、个人护理小家电，从破壁机、蒸烤箱、咖啡机、扫地机器人到吹风机、电动牙刷，都在小家电之列。

早上起来，先空腹喝一杯净水机的温水，用咖啡机来一杯美式咖啡，再配上面包机热好的酥软可口的面包，一天快节奏的精致生活从此开始。下班后，扫地机器人已经把家里打扫得干干净净，打开音箱，在温馨干净的家里治愈自己一天忙碌工作后的疲惫。不知不觉中，这些小家电已经深刻融入我们的生活，提升着我们的生活品质。

但这样精致的生活也需要一定的自律，时间一久，这种节奏或许就难以坚持了。“不少小家电是跟风买的，虽然挺好用，但很多时候就是懒得用。煮鸡蛋也没有必要非得用煮蛋器，面包不烤也能吃，刚买回家就图个新鲜劲儿，时间一长慢慢就放在家里落灰了。”魏女士对记者说。

像这样的感受可能不少人也会有，越来越多的人发现：家里的电压力锅换了一轮又一轮，最后还是换回了老式的高压锅；电动牙刷频繁充电更是麻烦，直接换回了普通牙刷。这些精致的小电器多了，反而成了一种负累。

中研普华产业研究院《2025—2030年中国小家电行业竞争分析及发展前景预测报告》显示，传统品类如电饭煲、电磁炉等增速放缓（年增长率不足3%），而健康养生类（空气炸锅、破壁机）和智能清洁类（扫地机器人、洗地机）产品则保持20%以上的高增长。

谈到小家电到底是真需求还是伪需求，大家也有不同的声音。热爱厨艺的路女士告诉记者：“因为一时兴起买了厨师机和烤箱，后来发现一年也就用几次。现在还是觉得用煤气的炒锅、砂锅更方便。”

作为咖啡爱好者的魏女士则认为小家电是真需要。“有了小型研磨机，休闲的时候自己打打咖啡豆，泡泡咖啡。自己一个人做饭的话就更适合小型电器，比如小型电饭煲等，使用方便又不太占地方，对单身人士和忙碌的上班族非常友好。”

刚参加工作不久的“00后”职场新人

小坤也说：“虽然现在自己还在租房，但还是想买一台咖啡机，提升生活质量。以后有了自己的房子，肯定要安排上扫地机器人自己解放双手。”

事实证明，大家对小家电依旧有着旺盛的需求。所以按需购买，理性消费，才能做到“去伪存真”。

花样补贴让消费者买得物美价廉

大家在购买小家电时最关心的几方面，首当其冲的还是价格。同时，随着消费者对生活品质的追求不断提升，健康化、智能化、场景化成为小家电产品发展的三大核心方向，成为新的消费趋势。据《2024小家电用户需求及消费趋势》报告，为了节省开支，消费者或比以往更倾向于在多个线上平台寻找优惠和比较价格。性价比成为关键：消费者在认知品牌中会更加注重产品的性价比，倾向于选择实用、高效且价格合理的小家电产品。

“我就是个小家电爱好者，空气炸锅、扫地机器人，家里的小家电算起来得有十几种。现在的生活节奏越来越快了，工作很忙，我在购买小家电的时候无非就是想让它们来帮我完成更多家务，为自己节省出更多的时间，也能提升生活品质。”济南市民于先生告诉记者。据新生代市场监测发布的《2024小家电用户需求及消费趋势》报告，人们更倾向于享受那些让自己感觉放松的产品或服务。很多懒人小家电或是品质小家电，正满足了用户这种需求。

删繁就简，大家在选购小家电时也逐渐回归理性。数据显示，2019—2023年我国厨房小家电全品类零售额由672.8亿元下降至549.3亿元，预计2024年我国厨房小家电全品类零售额为560.5亿元。

消费者关心的事是事。为了拉动小家电市场领域消费，国家方面也推出了“国补”“以旧换新”等政策。目前家电“国补”多个省份涉及厨房小家电产品，多家电商平台也纷纷积极响应，淘宝、苏宁易购等电商平台都在APP开设了小家电国补专区，“至高立减20%”，包括扫地机、美容仪、微波炉、剃须刀、咖啡机、净水机、微蒸烤等，记者浏览后发现，很多近期发售的新品，同样参与国补。

消费者对品质生活的追求，小家电产品的日新月异、国家政策的支持以及各大电商平台的良性优惠竞争，都在推动着小家电市场规模的扩展提升。《中国小家电行业现状深度分析及发展前景研究报告》显示，中国家庭户均拥有小家电数量为9.5个。但这个数据对比欧美家庭超过30个的数量，差距仍较大，国内市场需求尚未饱和，国内小家电仍有很大的发展空间和增量，未来可期。

在济南市历下区一家大型连锁超市，记者发现几款低GI食品。随着天气逐渐转热，减重又被很多人提上生活日程，尤其在体重管理三年行动计划的大背景下，人们在锻炼之余，总是在寻找各种有效的饮食方法，因此低GI这一在减重和健身圈流行的热词，也逐渐走进普通人的视野。什么是低GI？低GI食品在济南市场上的普及程度如何？低GI食品可以放开吃吗？

文/片 魏银科 济南报道

超市少有低GI认证食品

记者首先探访了泉城广场附近的两家大型综合超市。穿梭于各个货架之间，记者仔细寻找带有低GI认证标志的食品，发现与“绿色”“有机”“低糖”等已经屡见不鲜的健康食品不同，带有低GI认证的食品比较少见。

“咱们超市有专门的低GI食品专区吗？”在一家大型连锁超市，记者询问一名正在整理货架的工作人员。“您去找找，我没有听说有这个专区。”她表示。对于记者询问的什么是低GI，她表示并不清楚。

记者又随机询问了几位正在有机食品专区挑选产品的顾客。一位正在挑选酸奶的李女士表示：“我平时买东西主要看有没有添加剂，是不是无糖的，低GI还真没注意过，也不太清楚是什么意思。”

在一家盒马鲜生超市，记者找到了几种有低GI认证的食品。这些食品大多集中在米面粗粮区，比如多谷物米饭、高纤谷物粉、青稞杂粮面和低GI燕麦麸皮等。和普通的米面产品相比，带有低GI认证的产品普遍售价较高，比如一款1.5千克的低GI慢升糖大米，价格为49.9元，这个价格足可以买一袋5千克的普通大米了。

什么是低GI？低GI就代表低热量吗？

那么，究竟什么是低GI呢？“GI全称血糖生成指数(Glycemic Index)，是一项用来反映食物引起人体内血糖升高程度的指标。”某三甲医院营养科的白医生告诉记者，当我们吃下食物后，食物中的碳水化合物会被分解为葡萄糖进入血液，不同食物导致血糖上升的速度和幅度各不相同，这就是GI值的差异。根据国家卫生健康委员会卫生标准WS/T652—2019《食物血糖生成指数测定方法》中规定的，GI值≤55，为低GI食物。

白医生表示，低GI食物更多地应用于糖尿病患者，可以帮助其控制血糖水平。此外，低GI食物在减重领域也发挥着关键作用。研究表明，低GI饮食对减重效果显著。“一方面，低GI食物通常富含膳食纤维，可延缓胃排空速度并增强饱腹感，从而有效控制总能量摄入；另一方面，这类食物能够降低餐后胰岛素反应，有助于维持胰岛素敏感性，两方面共同作用促进了体重的降低。”白医生说。

白医生提醒，需要特别注意的是，低GI不等于低热量，无蔗糖不等于无糖，不等于低GI指数。实现体重管理的

核心是“热量平衡”，即控制热量的摄入与消耗。“低GI食物并不等同于低热量食物，若进食过多，也会导致热量盈余，使餐后血糖升高。而且，单一关注GI值，还可能忽略其他营养素的均衡搭配。所以，即使选择低GI食物控制体重，仍需要严格控制总热量摄入，并保证营养均衡。”

线上热度销量大 行业标准亟待完善

与线下超市低GI食品“鲜为人知”不同，线上市场的低GI食品热度大增。据《2024京东食品饮料健康趋势白皮书》显示，近一年，低GI食品饮料的搜索热度同比增长56%，相关销售额也显著提升。从乳制品到面包，从能量棒到坚果饼干，从代餐粉到面条麦片，从饮料到月饼，甚至还有调味料，“低GI”之风几乎刮遍了整个食品行业。

目前我国低GI食品市场规模不断扩大，成交额和消费人群也迅速攀升，但存在标准缺失、低GI标志适用范围模糊、产品营养规范缺乏等问题。不少食品虽打出“低碳水”“控糖”“低卡”“代餐饱腹”等宣传语，却没有低GI认证，容易误导消费者。比如，一款在包装的显眼位置标明“LOW-GI”的低GI全麦饼干有超过六千回头客、超过一万人加购。当记者以消费者身份询问客服产品是否有GI认证时，客服并不直接回答：我们这款饼干的GI指数大概在7.59，请您放心食用。记者再次追问：也就是说没有取得认证？客服还是没有正面回答，只是表示“数据由相关部门提供”。

记者查询到两部行业标准，一部是2023年发布的T-CNSS 018-2023《预包装食品血糖生成指数标示规范》团标，这是我国首次制定预包装食品GI的标志标准；另一部是去年发布、由中国食品发酵工业研究院有限公司牵头制定的T/CNLIC 0145-2024《低血糖生成指数(GI)食品通用技术要求》团标，规定了低GI食品的基本要求、GI指标、基本营养素等要求，并规定了生产规范、标签和标志的内容等。相关专家表示，这些标准是促进GI行业高质量发展、切实推动产品创新、进行消费者沟通和教育的有效途径，对推动我国低GI食品标准与国际水平接轨有着积极作用。

如何科学选择低GI食品，白医生建议，“我们平时在购买食品时，首先可以直接看产品包装上的低GI食品认证标志，判断是否属于低GI食物。”他表示，如果食品包装上没有直接标注认证标志和GI值的，可以参考食物成分和特性，一般低GI食品所具备的特点为高膳食纤维含量，更倾向于天然未加工而非精细加工，食物质地完整、粗糙，无糖或少添加糖。低GI的天然食材有全麦、藜麦、燕麦、糙米、豆类等。

又到一年减重季，今天你低GI了吗

线上很热线下超市少见，低GI不等于低热量



济南市历下区一家大型连锁超市有几款低GI食品。