

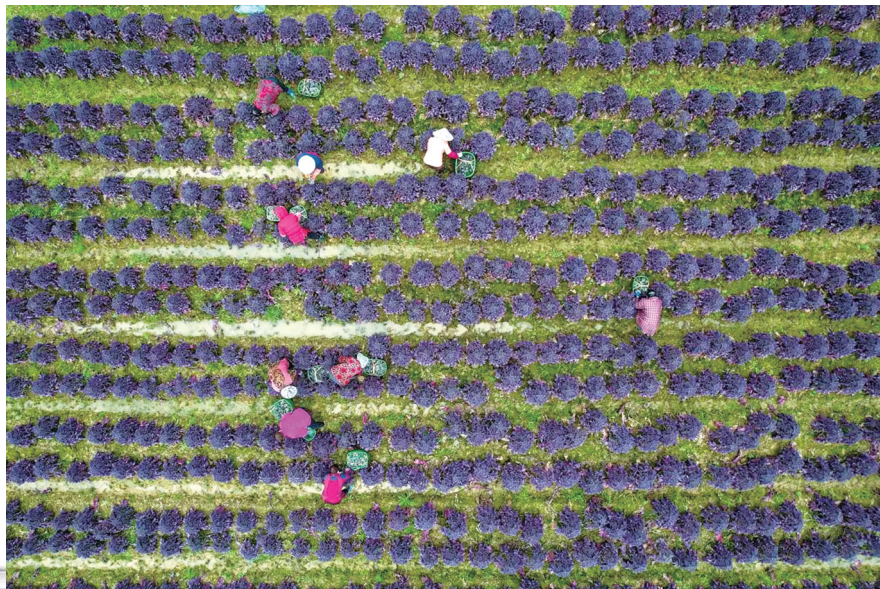
2026年5月11日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博



在内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市恩和俄罗斯族民族乡,当地农户在菜园里采摘羽衣甘蓝。 新华社发

29.9元一盆的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤体瓶果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?

羽衣甘蓝们, 健康茶饮还是“甜蜜”陷阱?



农民在浙江省湖州市德清县舞阳街道双燕村羽衣甘蓝种植基地采收羽衣甘蓝。 图据新华社客户端

羽衣甘蓝们成了茶饮市场香饽饽

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠之以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西蓝花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起很清爽,还没有增重负担。”浙江杭州一家互联网公司白领陈女士说,最近天气变热,这样的茶饮果汁成为最受欢迎的办公室“社交饮品”之一。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数百亩不等。

前不久,浙江省湖州市德清县舞阳街道长春村的羽衣甘蓝种植基地迎来收获季。基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到目前20至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西蓝花等确实富含人体所需的维生素、矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶飒介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。



农户在云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市草坝镇缤纷农业示范基地的冷藏库里分拣蓝莓。 新华社发



云南石屏的羽衣甘蓝迎来收获季。 图据农民日报

2

健康饮品可能暗含「甜蜜」陷阱

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”的陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时叶飒提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。”

专家提到,与其迷信某一样或者几样的特定食材,不如让餐桌丰富,遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配,更利健康。

新华社记者 黄筱