

► 采摘羽衣甘蓝。  
马金瑞 摄

# 羽衣甘蓝相关饮品

## 真的有神奇功效吗?

羽衣甘蓝“火”了! 7.9元100克的有机羽衣甘蓝、29.9元一盆的羽衣甘蓝盆栽、19元500毫升的羽衣纤维果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾在绿化带里常见的植物,如今化身“超级植物”“养生顶流”,被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其对一些年轻人来说,它是既能满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料。

### 茶饮市场新香饽饽

半月谈记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,几乎所有品牌均有羽衣甘蓝相关饮品,它多和苦瓜、青柠、牛油果、青瓜等搭配,主打一个“健康元素叠加”。在商家的大力营销下,再冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的刚需,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起确实清爽好喝,还没有身体增重的负担。”杭州一名互联网公司白领胡女士说,最近天气变热,办公室的“社交饮品”已从奶茶拿铁,变为羽衣甘蓝果汁、羽衣甘蓝咖啡,同事们都喜欢。

闯进年轻人养生风口的羽衣甘蓝成了茶饮市场的香饽饽,这也带动了其价格的迅速上升。据了解,一些商超售卖的羽衣甘蓝,两年前不到1元一斤,目前已涨到20至30元一斤。

羽衣甘蓝的种植面积也在扩大。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,因看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,基地拿出了40亩土地试种新品种。“目前只是在一些中高端餐饮店试品,还没完全进入市场销售。从试水的情况看,全生态的种植方式和改良的口感受到了认可和欢迎。”刘绍建说。

### 网传神奇功效不可信

研究表明,羽衣甘蓝是一种营养丰富的蔬菜,尤其富含多种维生素,能满足人体对维生素A、C和K的需求。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,羽衣甘蓝不仅钙含量高,而且人体吸收率高,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克不到100千卡。

羽衣甘蓝有如此多的健康益处,成为“养生顶流”也不足为奇了。半月谈记者抱着尝试的心态跟风购买了羽衣甘蓝,但在制作成蔬菜沙拉后,发现它并不美味,和其他的绿叶菜口感不同,粗糙坚硬、味道略苦,咀嚼起来像纸一样。

但为何做成饮品后口感不错大受欢迎?羽衣甘蓝类茶饮是否“健康”依旧呢?受访专家认为,这一看似养生的选择,可能暗含“甜蜜”的陷阱。

有自媒体对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是最低甜度选项,一杯饮品中的糖分也普遍在12克左右,个别产品单杯含糖量甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,可能会导致每日糖分摄入超标,增加代谢负担与肥胖风险。

“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。

与此同时,羽衣甘蓝打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,显著削弱了羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的功效。

羽衣甘蓝虽营养丰富,但网传的减肥、排毒等“神奇功效”并不可信。专家辟谣称,羽衣甘蓝无法直接分解脂肪,也不能替代药物治疗疾病。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。

“所以如果吃新鲜的羽衣甘蓝是好的,但喝羽衣甘蓝饮料,则可能作用甚微,甚至适得其反。”王晓丽说。

同时,叶飒提醒,羽衣甘蓝并非所有人都适合食用。它含硫代葡萄糖苷,可能影响甲状腺功能,甲状腺疾病患者不适合食用;其高含量维生素K会干扰抗凝血药物药效,增加血栓风险,服用抗凝血药物者应严格控制甚至避免食用。此外,因其粗纤维含量高,脾胃虚弱者及老幼群体过量生食易导致腹胀、消化不良,建议充分焯水后少量食用或选择嫩叶食用。

专家提到,新鲜羽衣甘蓝食用前建议焯水1至2分钟,以软化纤维、去除部分草酸,可采用凉拌、清炒等方式。同时,每日食用量应控制在50克至100克,任何健康食物都需适量适时。

### 低成本心理补偿

羽衣甘蓝只是一种常见深绿色蔬菜,没有不可替代的独特价值,为什么会有这么多人对其趋之若鹜?半月谈记者调研发现,一些人吃羽衣甘蓝不是追求味蕾享受,而是出于一种低成本补偿心理,即用微小的健康行为,缓解身体亏欠的不安。比起在快节奏的生活里彻底改变作息习惯,购买这类贴着健康标签的商品门槛更低。

这场有关羽衣甘蓝的消费热潮,折射出当下消费者对健康饮食的高关注度。而商家利用年轻人对健康的关注制造热度和风口,加上社交媒体的流量放大效应,让蔬菜被赋予了远超本身的价值,演变成情绪的满足和市场的火爆。半月谈记者 黄筱

近日,河南登封一名助农博主街头偶遇81岁卖菜老人,他将老人所有蔬菜全部买下,还带老人进店吃了平日里舍不得消费的烩羊肉。

然而视频发布后,老人的孙子在评论区留言告知噩耗:爷爷当日返程途中遭遇车祸,不幸离世。此事发生后,有部分网友发表言论指责该博主,认为是该博主的善举改变了老人的行程。

6月30日,华西都市报封面新闻记者联系上老人的孙子景先生,他力挺行善的博主,称车祸纯属意外,无人能够预料,恳请网友停止网暴;同时透露爷爷的后事仍在办理,车祸相关事宜将依照法律程序处置。

## 81岁菜农被博主买下所有菜后回家路上遇车祸离世 家属发声力挺博主: 别寒了好人的心

### 博主善意款待卖菜老人 老人回家路上遇车祸离世

据该博主6月25日发布的视频记录,他在街上发现卖菜的老人后,当即决定买下其全部蔬菜。称重时,博主还悄悄用脚压住秤盘增重。随后,博主带老人“下馆子”,吃饭时闲谈得知老人已81岁高龄,老人还同他聊起家里的情况。用餐完毕,博主特意让老人打包一些饭菜带给老伴,视频最后目送老人骑三轮车驶离。

这条视频发出后,老人的孙子在评论区留言:老人返程途中遭遇车祸身亡,并称看完视频才明白,车祸现场出现的打包饭菜、平日里爷爷舍不得购置的伙食,都来自这位博主,他向该博主表达了谢意。

得知老人返程途中遭遇车祸身亡的消息后,该博主内心满是自责。6月29日,他更新视频袒露心声:“我真的不敢相信这是真的,这几天我一直很自责。如果当时没有遇到景爷爷,如果没有把他的菜买完,如果没有请他吃饭,那结果会不会不一样。”

博主坦言,自己其实很害怕,担心自身举动会给家属造成二次伤害。但看到老人孙子的留言以及大量网友传递的善意,他不能因为害怕就什么都不去做。目前他已私信慰问家属,留存好拍摄的老人的全部视频素材,后续会完整交付家属留作念想。他还承诺,若老人家中存在实际困难,会尽力提供帮扶,一切行动完全尊重家属的想法与安排。

事件引发热议,不少网友暖

心劝慰博主:“不必自责,你没有任何过错,意外从来无法预判。”“你的善意让老人最后的光阴过得很快乐。”另有网友直言,事故根源在于肇事司机,司机应该对此事负责。

### 家属发声力挺博主: 别寒了好人的心

6月30日,华西都市报封面新闻记者联系到去世老人的孙子景先生,他力挺博主,再三感谢对方给予爷爷的温暖。

景先生介绍,事情发生在6月24日,当日博主见爷爷独自卖菜,善意地买下了他所有的菜,还请爷爷吃了顿饭,临走又送上两大袋面包。“这些东西都是我爷爷平常舍不得买的,当时他一定非常高兴。”

景先生说,谁也想不到,这顿暖心饭菜竟是爷爷人生最后一餐,爷爷骑三轮车回家途中遭遇车祸,因伤势过重不幸离世。

对于网络上指责这位博主的言论,景先生表示非常不理解。“博主做的是好事,我非常感谢博主,让我爷爷吃了一顿丰盛的饭。如果做好事遭指责,那以后谁还会向需要帮助的人伸出援手?爷爷的离开虽然让我们非常悲痛,但不能颠倒是非。”景先生说。

景先生透露,目前爷爷的丧葬事宜还在处理。针对肇事司机,一家人也选择理性处置:“全程走正规法律途径,不私下为难对方,希望将老人一生温和善良的品性留在世间。”

华西都市报封面新闻记者 李茂佳

## 白|杰|品|股

问:周二沪指低开,盘中震荡走高,收盘上涨,你怎么看?

答:市场周二集体上涨,创业板指大涨2.99%表现最好。盘面上个股涨多跌少,光学光电子、机器人、半导体板块表现较好。截至收盘,两市涨停超140只,跌停7只。技术上看,沪深股指均收复5日均线,两市合计成交32737亿元环比减少;60分钟图显示,各股指均收于5小时均线之上,60分钟MACD指标均呈现金叉状态;从形态来看,市场轮动修复仍在持续,尽管成交萎缩,但沪指仍强势收复了60日均线,创业板指距离年内新高仅不足1%,而科创50指数再次刷新年内新高,从6月8日低点算起已有40%涨幅,由于各股指60分钟MACD指标在零轴附近重新金叉,后市大概率将继续上攻。期指市场,各期指合约累计成交、持仓均减少,各合约负溢价水平整体有所缩减。

## 半年收官

综合来看,上半年A股行情呈现极端结构性分化,反映多数散户真实收益的全A中位指数半年大跌31%,充分暴露市场赚钱效应集中于少数赛道,各类板块的修复之路依旧漫长。

资产:周二按计划以34.4元均价卖出银之杰28万股;另以18元均价买入万通发展50万股。目前持有华创云信135万股、南天信息50万股、梅安森62万股、德赛西威15万股、海兰信36万股、天际股份50万股、环旭电子38万股、华工科技4.3万股、领益智造40万股、万通发展50万股。资金余额7383908.63元,总净值94897338.63元,盈利47348.67%。

周三操作计划:领益智造、万通发展、华工科技、环旭电子、天际股份、海兰信、德赛西威、梅安森、南天信息、华创云信拟持股待涨。

(炒股有风险,投资需谨慎)  
胡佳杰