

羽衣甘蓝饮品是“瘦身密码”？

医师：蔬菜本身不具备减肥功效 特殊人群不宜过多食用



□ 见习记者 唐秀婷 文/图

近期，羽衣甘蓝在社交媒体上热度飙升，相关话题频频登上热搜榜。羽衣甘蓝又被称为“超级蔬菜”，此前因口感粗糙苦涩鲜少被人提及。而最近，一些茶饮店抓住消费者“边喝奶茶边减肥”的需求，推出的羽衣甘蓝饮品一经问世便迅速走红，成为了人们手中的“网红杯”。打着健康养生旗号的羽衣甘蓝饮品真能减肥瘦身吗？连日来，记者走访安庆多家茶饮店并咨询了相关专家。

茶饮店争推羽衣甘蓝饮品

4月7日，集贤南路某商场一楼入口处，一茶饮店门口的海报格外醒目，翠绿的羽衣甘蓝与苦瓜占C位，配文“纤体瓶，100%新鲜蔬菜现榨，不加浓缩汁”。走进店内看到，该店售卖的纤体瓶种类繁多，包括去火纤体瓶、去油纤体瓶以及羽衣纤体瓶，且这些饮品中都含有羽衣甘蓝成分。

记者随后走访多家茶饮店发现，各式各样的羽衣甘蓝系列产品，价格在十几元至二十几元不等。这些羽衣甘蓝饮品以羽衣甘蓝为主要食材，同时搭配多种水果，并添加蔗糖来调节口味。例如，一家连锁茶饮店将羽衣甘蓝饮品命名为“纤体瓶”，主料除了羽衣甘蓝，还加入了苹果、青提、柠檬等多款水果，商家在点单页面上推荐选择“七分糖”的甜度。另一家茶饮店则给饮品取名为“轻畅杯”，由羽衣甘蓝、草莓、牛油果、扁桃仁、酸奶等食材制作而成，同样推荐“七分糖”的甜度选择，该产品的销量在门店中位居第三。

“羽衣甘蓝本身的口味一般，增加了多款水果后口感更丰富。”人民路某奶茶店工作人员向记者介绍。

在增添了多种水果后，饮品的热量究竟如何？记者在某品牌奶茶店羽衣甘蓝轻体杯的产品介绍中看到，“100%新鲜羽衣甘蓝现榨、整杯保留果蔬纤维”。商家介绍，在三分糖、少冰的选择下，一杯含有羽衣甘蓝、苹果、柠檬、奇亚籽的500ml轻体杯热量是115.6千卡，相当于1.6个橙子。



茶饮店售卖的羽衣甘蓝饮品海报。

随着“轻养生”概念的兴起，羽衣甘蓝饮品无疑成为线下现制茶饮门店的“新宠”，同时，在线上购物平台中搜索“羽衣甘蓝”，也能找到各种品牌的羽衣甘蓝粉、浓缩汁等产品。

消费者多为健康瘦身买单

“入口清爽宜人，自带健康气息。”“不喜欢喝，点的无糖，味道太寡淡了。”“第一次喝不适应羽衣甘蓝的味道，喝了几次后逐渐爱上了。”……记者走访中了解到，对于茶饮店售卖的羽衣甘蓝饮品，消费者褒贬不一。而多数消费者选择该系列饮品，主要是看中了以羽衣甘蓝制作而成的果蔬汁相比奶茶更为健康的特质。

“在小程序点单时看到这款产品介绍中有均衡饱腹、轻盈体态的描述，心想热量应该不高，决定买回来尝尝。”大学生潘同学兴奋地说，“我是个奶茶爱好者，一周至少喝三至四次，喝起来很清爽。当然，要是在享受美味的同时，达到减肥的效果就更完美了。”

而正在进行身材管理的陈小雨，则是冲着“瘦身”二字来的。“我之前听说过羽衣甘蓝能减肥，还买过羽衣甘蓝粉冲水喝，但味道实在不习惯，没喝几次放弃了。”随着茶饮品牌掀起羽衣甘蓝饮品潮后，产品介绍中的“纤体”“轻盈”“轻负担”等字眼让她忍不住多次下单。“不同品牌的味道不一样，但口感上都比纯羽衣甘蓝汁更美味，饱腹感也比较强。”据陈小雨自述，她并没有感受到饮品自身带来的瘦身效果，主要还是靠控制饮食和运动来维持身材。

制成饮品后增加糖分热量

安庆市第一人民医院临床营养科副主任医师程进告诉记者，羽衣甘蓝是十字花科芸薹植物，含有丰富的纤维、类胡萝卜素、钙、维生素C和K、铁以及其他多种元素，营养价值较高，能促进钙质吸收，降低青光眼、动脉硬化、糖尿病等疾病风险。

“走红”的羽衣甘蓝饮品真能像名字般“纤体”吗？程进介绍，羽衣甘蓝含有丰富的膳食纤维，可以促进人体肠道蠕动、增强饱腹感。若在食用后适当减少正餐摄入，从而制造热量缺口，确实能在一定程度上辅助减肥，但并不是蔬菜本身直接具备瘦身效果。

尽管羽衣甘蓝是一种健康的蔬菜，但被加工成饮品后，其热量往往会上升，健康属性也随之削弱。“羽衣甘蓝有一种天然的苦感，商家为了有较好的口感，会在饮品中添加水果、蔗糖、添加剂等，无疑增加了饮品的糖分和热量。而羽衣甘蓝榨汁后会过滤掉部分膳食纤维，所含的维生素、矿物质等营养成分也会流失。”程进建议，市民可以将羽衣甘蓝作为均衡饮食的一部分，通过清炒或水煮凉拌食用等方式来吸收营养成分，有体重管理需求的人群在食用羽衣甘蓝制品时多关注配料表。

程进提醒，由于羽衣甘蓝中含有大量的膳食纤维，部分人群在食用后可能会出现胀气、肠胃不适等问题，肾功能不全、肾结石、患甲状腺疾病或正在服用抗凝药物的人群应严格控制羽衣甘蓝的摄入量。

昨安庆站最高气温30.4℃ 周末气温“大跳水”

本报讯（全媒体记者 程呈）本周以来的天气就像一场精彩的电商大促，先来点“高温甜头”，再过两天冷空气“到货”，又开启“满减”促销活动，气温直接“腰斩”。

这两天走在安庆街头，是不是有种“夏天体验券”提前到账的错觉？阳光不仅疯狂“派送”，且日照量直接拉到最满。昨日安庆站最高气温达30.4℃，除天柱山以外的多个国家站点气温也纷纷在“3字头”以上，短袖等夏装早早重出江湖，商场和办公室里的风扇和空调也开始“蠢蠢欲动”。

不过市气象部门表示，这波异常升温都是冷空气的惯用“套路”，锋前增温现象让安庆人民感受了一波夏日风情。不过眼下仍是“春姑娘的地盘”，才刚进入4月就想入夏，她第一个投反对票。这不在冷空气和春雨的双重包围下，安庆将回到常年该有的气温。

雨水先来“报到”，预计本周五午后到夜里，全市有一次中等强度的降水过程，并可能伴有局地雷暴大风、局地短时强降水等强对流天气。冷空气第二天紧跟其后，预计12日受冷空气影响，全市偏北风力增强，平均风力达4~5级、阵风7级以上，同时气温大幅下降，较11日全市平均气温下降8~10℃，最高气温跌至17℃上下。随着冷空气过境后，下周气温又将逐渐回升，多云转晴天气再上线。

冷空气“套餐”即将到货，安庆市气象台提醒公众，今天还是个大晴天，抓紧晾晒衣物，建议把阳台上的花盆、晾衣杆提前放置好，厚外套也不急着收纳，以充足准备应对周六气温“大跳水”。



近日安庆天气情况：

今日，晴转多云，18~31℃；明日，晴转雷阵雨，雨量中等，18~32℃。