

咸奶茶热销 避开“高糖”是否更健康

医生提醒,大部分咸奶茶可能热量、含糖量更高

“泰式咸法酪红茶”“抹茶茉莉咸酪乳”“藏青盐咸酪绿”……最近,各式各样的咸口奶茶成饮品圈新贵。避开了“高甜”“高糖”,是不是就能更健康些?

在南京河西金融城工作的“00后”白领何女士,平日里常和同事在午后一起点奶茶作为放松。“最近发现不少品牌都推出了咸奶茶,花样挺多,我们都想试试。”问起原因,何女士告诉记者,身边的“奶茶搭子”们既放不下这口甜,又担心糖分太多不健康。“咸奶茶口味特别,感觉糖也少一点,确实挺让人种草!”

社交平台上,咸奶茶的风潮近来颇为活跃,和何女士抱有同样想法的人也不在少数。

其实,咸奶茶并非如今茶饮界的首创。有资料显示,早在公元5世纪的隋朝,茶叶传入西域后,当地游牧民族便将酥油与茶叶同煮,加入盐、花椒等调料,制出了最早的咸味奶茶,既解渴又御寒,成为延续至今的饮食传统。

如今咸奶茶的“咸味”从哪来?记者发现,其中一种是直接在饮品中加入“盐”,或添加咸味小料如炒米。还有一种是在饮品顶部加上一层厚厚的海盐奶盖。使用更多的则是加入现成的“咸酪乳原料”,为奶茶提供咸味。

可这类咸奶茶是否真的“不甜”又健康呢?南京市第一医院临床营养科副主任戴春指出,相反,大部分咸奶茶可能热量、含糖量比普通奶茶更高。

在某电商平台上,记者注意到与“咸酪乳”相关的饮品原料琳琅满目。以一款销量过万、定价42.8元/升的“咸法干酪乳”为例,其配料表前几位依次是:稀奶油、水、干酪、白砂糖、脱脂奶粉、食用盐等。进一步了解后记者发现,这款原料每100克热量约为1116千焦(约267千卡),脂肪24.5克,钠520毫克。

戴春举例指出,同等重量的白米饭热量仅为116千卡左右。可见,即便打上“咸味”“不甜”的标签,此类饮品也未必与健康画上等号。不仅是热量,还可能含有含反式脂肪酸的植

脂末。另外需注意的是,即使不使用这类预调原料,部分饮品也可能为提升口感而加入过量的盐或糖浆。换言之,一杯咸奶茶就占了一天中四分之一的钠额度。

那么,究竟有没有相对健康的咸奶茶呢?戴春认为,健康与否关键不在“甜”或“咸”,而在于是否做到“真奶基底、无添加糖、低盐、天然食材”,同时建议控制饮用频率与分量,方能兼顾风味与健康。专家提醒,选购饮品时不妨多关注成分说明,优先选择标注“动物奶油”“无植脂末”“零反式脂肪酸”的产品,并主动选择“低盐”“无糖”或使用天然代糖。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



网友分享的泰式咸法酪红茶

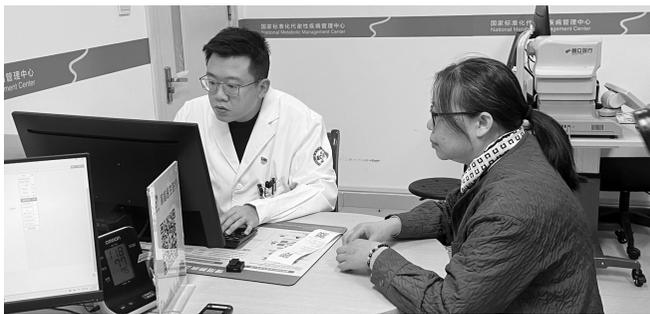
医生与“AI医生”一同社区问诊

苏州基层医疗迈入智能时代

当AI走进社区诊室,看病的方式正在改变。去年10月以来,苏州试运行基层AI全科医生服务应用,通过智能辅诊和数字家医系统,让居民在家门口获得更精准、更便捷的医疗服务,一场从基层开始的智慧医疗升级已经展开。

2月5日上午,在苏州相城元和街道社区卫生服务中心的诊室里,患者丁爱华把随身带来的血压记录本递给医生。过去几天,她因为头晕反复发作有些焦虑,一度担心老毛病加重。这一次,她原本做好了跑大医院排队检查的准备。几分钟问诊下来,医生结合电脑端实时弹出的AI提示,逐条核对她的血压波动、用药情况和伴随症状,很快厘清了原因并调整方案。丁爱华松了一口气:“在家门口就解决了,还比想象中细致。”

扬子晚报/紫牛新闻记者了解到,这样的变化,来自于正在苏州部分基层医疗机构试运行的AI全科医生系统。技术悄悄嵌入社区门诊日常流程,让许多



丁爱华在元和街道社区卫生服务中心问诊

居民第一次直观感受到:社区医院的诊疗能力,正在变得更加可靠。丁爱华的就诊流程,也是当前基层门诊的一个缩影。进入诊室前,她已通过系统提前填写基本病情信息。接诊时,医生打开AI全科医生界面,系统自动同步既往健康记录,并根据主诉生成问诊提示。整个过程更像一次有条不紊的“联合会诊”,医生负责判断,AI在旁不断提醒可能遗漏的细节。

记者在诊室观察到,医生录入症状时,系统会自动弹出相关伴随症状选项;若病历信息前后矛盾,页面立即提示修正;处方开具前,还会结合患者

历史用药情况进行智能审核。相城元和街道社区卫生服务中心医教科科长、社区副主任医师沈涛说,这些看似细小的提醒,恰恰是基层门诊最需要的安全网。

一次腹痛接诊让沈涛印象深刻。一位患者症状并不典型,初步判断仍存在多种可能。AI系统弹出“高度疑似阑尾炎,建议立即做B超”的提示。后续检查证实了判断,患者得以及时转诊。“AI不是替代医生,而是帮我们把判断提前了一步。”沈涛说。

扬子晚报/紫牛新闻记者张添翼 实习生 汤奕佳

心肌异常肥厚 猝死风险高 不用手术“打一针”化解危机

21岁的小伙子本是活力四射的年纪,然而小陈(化姓)不能进行剧烈运动,活动后就会出现胸闷,这一切都是因为他患有肥厚型梗阻性心肌病。最终,东南大学附属中大医院心脏外科主任曹海龙教授团队通过射频消融微创治疗方式,“打一针”给肥厚的心脏“减肥”,让他重回活力人生。

来自苏南的小陈从小就知道自己有遗传性心脏病。到当地医院就诊,医生建议手术,但传统治疗方案需采用开胸体外循环手术,不仅创伤巨大、术后恢复缓慢,手术风险也相对较高。“有没有不用开胸,就能治好这种病的办法?”带着这份期盼,小陈一家辗转多家医院,一直在寻找这个两全之策。经多方打听,他们慕名来到中大医院心脏外科主任曹海龙教授门诊。

曹主任向患者介绍道,你这种情况是肥厚型梗阻性心肌病,属于先天性心肌病,就是心脏肌肉到了一定年龄后异常肥厚,把心脏大门下面堵死。一般正常人心肌厚度9—11毫米,超过30毫米提示病情较重,而你的

心肌厚度已经达到45毫米,可能会引发猝死。远期的话,可能导致心衰而死亡。如果不治疗的话,一年内的死亡率极高。

针对小陈一家对开胸手术的顾虑,曹海龙教授给出了明确解决方案:“可以采用射频消融微创治疗,无需开刀、更不用开胸,就能精准解决心肌肥厚的问题。”这句话彻底打消了小陈一家的顾虑,给他们吃了定心丸。

手术团队在经超声的实时引导下,通过经皮穿刺的方式,将纤细的射频消融电极针沿心尖部室间隔缓缓送入,精准抵达心肌肥厚的病变区域。手术团队逐步启动消融操作,将电极针温度控制在80至100摄氏度,依次对前间隔、中间隔、后间隔等9处心肌肥厚部位进行精准消融。这种高温消融并非“灼伤”心脏,而是通过可控的热能量,选择性破坏过度肥厚的心肌细胞,使其逐渐坏死、纤维化,进而慢慢变薄。术后小陈的胸闷、胸痛症状即刻缓解。

通讯员 刘敏 程守勤 王倩 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

用团结协作 弘扬我们的时代主旋律



咱 们 工 人 有 力 量