

# 康普茶成了新晋“养生神水”？

## 营养专家:功效被神化,家庭自制有风险

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)最近,一种名字听起来很洋气的康普茶在网络上走红。这款兼具酸甜风味与气泡感的饮品被不少人视为“养生新选择”,但其真的有“减脂、助消化、稳住皮质醇”等功效吗?

康普茶到底是什么?泰康山林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉解释,康普茶以茶、糖和益生菌群为基础发酵而成,本质上是一种发酵型风味饮料。记者搜索发现,这种又名为“红茶菌”“胃宝”“海宝”的饮料20世纪80年代在国内曾短暂地流行过。

“花10元买了一瓶,酸得龇牙咧嘴,但为了健康捏着鼻子灌下去了。”在小红书上,一位网友这样讲述自己第一次喝康普茶的经历。有人觉得它口味类似苹果醋兑雪碧,也有人觉得添加了不同风味糖浆的康普茶甜得齁嗓子;有人吐槽“喝出一种馊了的豆汁儿味”。功效上,也有人奉它为“瘦子快乐

水”,喝完后“肚子不胀了”“便便很顺畅”。有网友分享了自己尝试家庭自制的经历,“跟着网上教程做了一大罐,结果喝了两天就开始拉肚子,从此再也不敢碰了。”

康普茶真的是“养生水”吗?网上流传它含有数以亿计的活性菌,能调理肠道、增强免疫,甚至有“排毒”“抗癌”“减脂”“助消化”“稳住皮质醇”等五花八门的说法。刘莉莉认为,从营养角度来说,茶本身含有有机酸、茶氨酸等有益物质,发酵后还会产生一些黄酮类化合物,这些确实对人体有一定益处。“但并非含有某种成分就一定有功效。从医学角度看,这些功效宣传还缺乏高质量的研究支撑,消费者不能盲目迷信。”另外需要注意的是,康普茶里的益生菌主要来自发酵过程中的酵母和醋酸菌,这跟肠道里真正需要的乳酸杆菌、双歧杆菌等并不是一回事。

专家提醒,除了功效被“神

化”,康普茶还藏着几个容易被忽视的健康隐患。“现在网上有很多人自己在家做康普茶,觉得平价又健康,但卫生问题很难保障。”刘莉莉特别提醒,“家庭制作时消毒不彻底,极易造成杂菌生长。有人喝了以后上吐下泻。”相关报道也指出,若家庭自制时感染青霉菌等杂菌,轻则肠胃不适,重则可能损伤肝肾。

此外,康普茶发酵过程中会产生微量酒精。“孕妇、小孩子、哺乳期妈妈、酒精过敏的人群,最好不要喝。”刘莉莉强调,另一个容易被忽略的问题就是糖。“目前市面上卖的康普茶大都含糖量不低。”记者注意到,某款康普茶饮料的配料表中,白砂糖就是排在“水”之后的第二位。有媒体曾报道多个热门康普茶品牌每100毫升糖含量从2克到9克不等。换言之,一瓶500毫升下肚,最高摄入45克糖,大约相当于11颗方糖。“中国居民膳食指南建议每天添加



糖摄入量小于50克,最好低于25克。喝一瓶一天糖分指标就快满了。”她指出,如果想控制体重或控制血糖,喝康普茶饮料反而适得其反。

刘莉莉总结道,作为一种发酵风味饮品,偶尔喝喝尝尝鲜没问题,但可别把康普茶当成“养身神水”,它不能替代正常的饮食和药物治疗。尤其不建议跟风家庭自制,卫生和安全隐患不可忽视。

# 打减肥针体重跌至88斤 女子认为“还不够瘦”

近日,浙江一名身高1米7、体重110斤的23岁女孩,为了追求极致“纸片人”身材,自行盲目注射网红减肥针,两个月的时间,体重就跌至88斤。减重后的她不仅有严重的肌肉流失,还出现了浑身乏力、停经等内分泌紊乱的情况,可依旧认为自己“还不够瘦”,甚至已带有“体像障碍”的心理倾向。

如今,越来越多追求快速瘦身的人将“减肥针”视为“一劳永逸”的神器。然而,南京明基医院临床营养科主治医师马菲菲提醒,减肥针属于处方药,有明确的适用人群与禁忌证,且它也只是一项减重的辅助手段,“若不配合饮食结构和生活习惯的调整,不仅减重效果不佳,反弹率极高,还可能出现恶心呕吐、营养不良、情绪抑郁等诸多副作用。”

单纯依赖减肥针而不配合营养管理,很可能导致一种“虚假减重”,就是体重虽然下降了,但掉的主要是肌肉,脂肪占比反而更高。“我们门诊就发现不少单纯依赖减肥针的人群,虽然体重有所下降,但减掉的成分中肌肉占比偏高,脂肪减少却有限。”马菲菲解释说,肌肉流失会降低自身的基础代谢率,一旦反弹,长回来的也几乎是脂肪。

前不久,她也接诊了一个比较典型的案例:一名30多岁的男性患者打减肥针后食欲抑制极为强烈,每天几乎只能喝点稀粥,体重在三周之内下降了17.4斤,但体成分检测结果

显示,其中肌肉流失了14.5斤。

马菲菲介绍,市面上的减肥针种类繁多,但无论是哪一种,其核心作用机制都是相通的,即通过抑制食欲、延缓胃排空,减少进食量,最终实现体重下降。“但我们临床发现,很多停针者在一年之内,体重会恢复到减重前体重的三分之二以上,部分人甚至超过原始体重。这其中很重要的原因就是,他们在打针期间没有养成健康的饮食模式和生活习惯,所以一旦停药,食欲恢复正常,体重便会迅速‘报复性’回弹。”

其实,针对不同人群对减肥针的反应差异,有着科学的分类建议。马菲菲介绍,比如食欲抑制过度、几乎吃不下东西的“敏感型”,可以结合减重专用的全营养粉,既能避免营养不良,又能让减重效果事半功倍;而食欲抑制“刚刚好”的人群,减重效果最好,适合采用均衡饮食的“餐盘法”,即每餐蔬菜占1/2,主食和蛋白质类食物各占1/4,这样不仅减肥效果良好,肌肉保留量也比较理想;对于打针后完全无效、食欲丝毫未减的人群,就不能再依赖减肥针,需要前往营养科进行专业的生活方式干预。

“更需要提醒的是,减肥针的用药剂量也应当经过专业医生的评估与指导,不应自行随意加减,期间还要定期检测血糖、酮体、肝肾功能等指标。如果出现恶心呕吐、乏力等症状,需要及时就医。”马菲菲说。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

# 雨天难挡苏州“蔷薇热” 盛花期将持续到5月上旬

每年四月至六月是蔷薇花期,其中“五一”前后最为绚烂。眼下,从江南园林到深巷老墙,一丛丛蔷薇花瀑倾泻而下,吸引大批市民和游客争相打卡。记者在苏州多个园林、小巷看到,即便细雨绵绵,也挡不住人们追寻这片“粉色海洋”的热情,相反,烟雨朦胧中的蔷薇,更添几分“江南烟雨”的独特韵味。

“我们今天直接打车来的。”游客麦女士告诉记者,虽然下着小雨,但她和朋友专程为艺圃的蔷薇花墙而来,两人互相拍照、分享喜悦,“苏州就很江南,今天小雨蒙蒙,很漂亮,所以我特意穿得鲜艳一点。”艺圃工作人员刘小贝告诉记者,蔷薇花一般在4月20日左右陆续开放,盛花期



持续至5月10日左右,具体开花情况受天气影响。“花朵我们不做过多人工干预,属于自然生长,但会维护好枝条,让它们来年继续绽放。”

实习生 高萌  
扬子晚报/紫牛新闻记者 周晓青

# 泰州市石锁文化博览馆开馆

扬子晚报讯(通讯员 沈杰 记者 王国柱)5月1日,泰州市石锁文化博览馆在望海楼内正式开馆,这是中国唯一以石锁为主题的文化博览馆。馆内陈列着由“石锁大王”王秉荣收藏,来自不同年代、不同形状、不同重量的石锁、捧石86件。年代最久远的一把石锁来自唐代。

在馆内,人们不仅可以看到传统模样的石锁,还能看到元宝形、腰鼓形、柱状等异形石锁。王秉荣介绍说,馆内陈列的86件石锁中年代最久的是唐代的重106斤的霸王锁,



该锁石质如玉,经线交错如画,外形古朴厚重。此外馆内还陈列了古代的“捧石”,最重的是450斤的清朝“捧石”,当年是给军营里的士兵锻炼力量用的。



**体彩“超级大乐透”(第26047期)**  
开奖结果:前区:09 20 21 23 28 后区:06 11

奖等	级别	中奖注数	每注奖金
一等奖	基本	5注	7415209元
	追加	2注	5932167元
二等奖	基本	97注	139095元
	追加	22注	111276元
三等奖		1320注	6666元
四等奖		20216注	380元

**体彩“排列3”(第26112期)**  
中奖号码:6 5 2

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1139注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	8327注	173元

**体彩“排列5”(第26112期)**  
中奖号码:6 5 2 9 3

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	48注	100000元

**福彩“东方6+1”(第2026047期)**  
中奖号码:2 5 0 7 7 2 + 鸡

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	1注	10000元

本期销售额553266元,奖池金额138447478元。

**福彩“15选5”(第2026112期)**  
中奖号码:7 8 10 11 13

奖等	中奖注数	每注金额
特别奖	0注	0元
一等奖	58注	3153元
二等奖	4061注	10元

本期销售额532618元。

**福彩3D(第2026112期)**  
中奖号码:0 6 5

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	1994注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	12685注	173元
1D	295注	10元
2D	19注	104元

本期销售额12271026元。

**福彩“刮刮乐”**  
2026年5月1日江苏中奖注数331432注,中奖金额12159262元。

**福彩“快乐8”(第2026112期)**  
中奖号码:10 12 23 27 36 38 41 45 47 50 53 58 61 62 65 67 69 72 75 76  
(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)