

羽衣甘蓝相关饮品真有神奇功效吗

热搜·关注

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毫升的羽衣纤维瓶果蔬饮品、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中的香饽饽，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”也就不足为奇了。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，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

党建赋能强根基 实干争先启新程

徐州经开区金山桥街道党工委以红色引擎助推高质量发展

工程机械轰鸣不息，智造车间有序运转，社区街巷流淌着民生温情。在产城融合发展的浪潮中，徐州经开区金山桥街道党工委始终以“党建红”引领“发展红”，紧扣产业提质、基层治理、队伍锻造三条主线，在产城融合中交出实干为民、实干兴街的高质量答卷。

红链赋能·链动未来：以产业链党建燃动发展强引擎

一条红色产业链，牵引辖区实体经济稳步向前。

街道党工委深耕产业链党建，打造“书记会客厅”特色平台，聚焦生物医药与大健康主导产业，由党委书记牵头组建服务专班，建立需求、资源、落地三张清单，常态化开展“健康产业·书记有约”活动，高效破解大为医疗、科诺医学项目审批、厂房扩建、人才引进等堵点，全速推进大为医疗市级重大产业基地建设。

创新“学思赋能·金桥讲坛”实景教学模式，邀请本土企业家登台授课，推动招商队伍从拼资源转向拼专业，让“懂产业、懂服务”成为党员干部新标签。今年以来，街道签约入库7个优质产业项目，2个市级重大产业项目均超序时建设。开展“百人助百企”包联活动，

125家重点企业配备党员干部服务专员，构建诉求闭环，搜集68项企业发展难题，逐步办结。针对徐工筑路200台平地机大规模转运需求，街道联动交警错峰护航、分段疏导，三天顺利完成转场，以“金山桥速度”赢得企业点赞。

目前，街道已培育独角兽企业1家，瞪羚企业2家，国家级专精特新“小巨人”3家，省级专精特新15家，产业链协同配套稳步提升，产业底盘愈发坚实。红色产业链的牵引力，正转化为实实在在的发展竞争力。

红网精治·幸福满格：以善治体系绘就民生温暖底色

一套治理工作体系，锚定辖区基层治理走深走实。

街道班子成员带头下沉一线走访调研，围绕为民服务、减负增效开展5次专题研讨，梳理47项问题、制定92条整改措施，实行清单销号；制定“和谐社区宜居环境”长效管理方案，推动环境治理从集中攻坚转向常态运维，让社区面貌从“一时美”迈向“持久美”。

街道抽调150余名精干力量下沉6个社区、45个居民网格及47个产业专属网格，化身民情联



络员、安全巡查员，入户走访群众2.3万户，用脚步丈量民情，以真心回应期盼。依托“街道吹哨、部门报到”机制，44件基层难题全部办结，多部门协同处置各类事项75次，构建起“小事不出网格、大事不出街道”的治理格局。落实安全生产责任制，推进安全“六化”建设，以金桥智谷为示范完善智能安防设施，常态化开展隐患排查与防汛演练，守牢安全底线。

街道因地制宜培育打造“彩虹管家”“老槐树调解站”等特色治理品牌，依托“小马扎议事会”围坐小板凳、共议大家事，让矛盾化解在萌芽阶段，辖区矛盾化解率达98%。老旧小区改造、电梯更新工作扎实推进，用“绣花功夫”办好群众“心头事”。民生服务网络持续完善，老年助餐服务落地，50户居家适老化改造完成；打造“桥小侠”暖新驿站，服

务新就业群体近200名，为他们筑起温暖的“家”；常态化帮扶特殊群体，以件件实事守护万家灯火，让治理更有温度、幸福更有质感。

红心淬火·砺剑铸锋：以实干队伍扛起时代使命担当

一条红色育人路径，赋能基层干部治理本领提升。

街道党工委坚持党建铸魂，通过系统化培训、标准化建设、多元化赋能，打造敢担当、善作为的党员队伍。打破会议室集中授课模式，走进企业、深入网格开展现场教学，对社区干部、党务工作者分层分类精准培训，补齐产业服务、治理短板，让干部在实战中磨砺、在一线中成长。

扎实做好社区“两委”换届“后半篇文章”，落实新任干部廉政谈话、一人一档动态管理；常态化摸排

两新组织、流动党员，整改薄弱党支部，上线智慧党建平台，持续建强基层战斗堡垒。同时，盘活社区能人资源，吸纳退休干部、医护人员和教师，组建志愿队伍，参与纠纷调解、健康义诊、环境整治等工作。完善新业态“五融赋能”机制，优化城市观察员积分激励，广泛动员党员扎根车间、楼栋，在技改攻坚、便民帮扶、隐患排查一线亮身份、作表率，让先锋力量在基层处处彰显。

红帆领航风正劲，实干奋进向未来。站在新起点，金山桥街道党工委将持续深化党建融合实践，锚定为民初心，抓实产业提质、基层善治、队伍建设，以实实在在的发展成效、可感可及的民生成果献礼建党105周年，奋力书写产城融合高质量发展新篇章，为“强富美高”新江苏现代化建设贡献更多金山桥力量。

王琳婷 李一诺