

种植户说“羊都不爱吃” 消费者说“又贵又难喝”

网红蔬菜“羽衣甘蓝”为啥这么火

想喝奶茶,但在减肥,怎么办?

夏日将近,从“纤体瓶”到“超模水”,从“瘦瘦杯”到“去火小绿瓶”,奶茶店推出的羽衣甘蓝饮品火了,社交平台上也出现各种羽衣甘蓝攻略。

“促进消化”“美肤刮油”“减肥代餐”,原本口感苦涩的羽衣甘蓝,突然成为“瘦身佳品”。那么,红极一时的羽衣甘蓝现制饮品,真的能带来“纤体”“轻盈”的效果吗?

从“羊不爱吃”到爆款饮品

羽衣甘蓝原产于地中海沿岸,曾因口感粗糙苦涩让很多人望而却步,更多作为观赏性作物。曾有种植户表示:“这菜没味道,羊都不吃。”被新式茶饮品牌“捧红”后,羽衣甘蓝身价也随之倍增。

记者走访调查发现,目前市场上主推的“羽衣甘蓝”饮品,大多主打“低卡鲜榨”,售价在十几到20元不等。

而在线上商超店铺中,150g羽衣甘蓝售价4元,每斤售价可达13元。曾有菜农表示,羽衣甘蓝由原来的几毛钱一斤涨到3.5元一斤。身价翻了又翻的这棵“超级蔬菜”,从田间到杯中全面“升级”。

羽衣甘蓝翠绿色的叶片,更契合大众对“颜值食饮”的期待;搭配酸奶、水果的饮品设计更具视觉观赏性;在“国家喊你来减肥”的全民健康风潮下,成为对抗奶茶热量的“赎罪券”。“看到绿油油的半透明液体,再加上水果蔬菜,感觉非常健康。”一位羽衣甘蓝爱好者告诉记者。



羽衣甘蓝外观。

这杯网红饮品真能“纤体”?

记者调查多家现制茶饮门店发现,羽衣甘蓝饮品并非仅有这款蔬菜,往往会搭配多款水果,更有门店会加入椰子乳与蔗糖以调和口味。

记者注意到,多个品牌商家在制作饮品时,用到的羽衣甘蓝尚属“微量”,某品牌商家向记者透露,每杯产品中添加的羽衣甘蓝大约为5克,“不能太多,否则口感偏苦”。记者在采访中也了解到,不少消费者表示这类饮品“又贵又难喝”。

“就羽衣甘蓝本身来说,它的维生素A、维生素C、维生素K以及一些抗氧化物质,还有膳食纤维都是十分丰富的。丰富的膳食纤维能延缓餐后血糖升高,同时让我们拥有更强的饱腹感。所以,在一定程度上,它有助于减肥。”

“但并不是说它像药一样,在其他生活方式不变的情况下,吃了就能减肥。不仅羽衣甘蓝做不



含有羽衣甘蓝成分的饮料。

到,别的食物也做不到。”成都市第一人民医院临床营养科营养师李佳容介绍道。

国家高级食品检验师王思露表示,从羽衣甘蓝核心营养素组成来看,其膳食纤维丰富,有助于降血糖、降血脂、促进肠道蠕动,缓解便秘。但在榨汁过程中,羽衣甘蓝果蔬中的膳食纤维几乎全部被丢弃。“纤体”等产品宣传语没有任何科学依据,更多只是商家利用某些营养物质来偷换概念。

“瘦身佳品”并非人人适用

虽然是健康蔬菜,但添加各种“配料”做成饮料后,糖的含量并不低。将羽衣甘蓝搅碎后作为饮品,又会发生什么?

李佳容解释道:“榨汁会造成一定量的膳食纤维和营养素流失。一般羽衣甘蓝饮品中,羽衣甘蓝都作为辅料添加,也就是说其实含量相对较少,主要还是一些水果。水果在榨汁后,果汁中的游离糖分吸收更快,易引发血



羽衣甘蓝搭配“掉秤食谱”。

糖波动,升糖指数也会提高。不利于减脂,同时对于胰岛素抵抗和糖尿病患者来说更是不利的。”

而“掉秤食谱”中流行的羽衣甘蓝奶昔,若搭配牛油果、奶油等高脂肪食材,奶昔秒变“热量炸弹”。“因为本身羽衣甘蓝比较涩口,为了迎合广大消费者的口感,在做成饮品的时候可能会添加大量糖、蜂蜜等来调味,更会让看似健康的羽衣甘蓝饮品变成一杯高热量饮品。”李佳容说。

最后,李佳容提醒道:“羽衣甘蓝含有丰富的维生素K,不建议正在使用抗凝血药物的患者大量食用,避免影响药物效果。另外,羽衣甘蓝中草酸、硫苷成分可能影响肾脏以及甲状腺功能,所以,肾结石病史/尿酸代谢异常以及甲状腺功能异常的患者,要注意避免长期过量食用。”

没有完美的减肥单品,只有合理的搭配。

综合央视、封面新闻、《生命时报》报道

项目招商 | 一批印刷机器及配套设备资产挂牌出售!

受委托,湖北华中文化产权交易所公开挂牌处置一批印刷机器及配套设备等资产,项目信息如下:

【一】

1台滨田机设备资产处置项目,挂牌价为1687486元。

详见挂牌公告: <https://www.hbcpre.com/index-view-aid-14672.html>

【二】

2台罗兰60机设备资产处置项目,挂牌价为18798857元。

详见挂牌公告: <https://www.hbcpre.com/index-view-aid-14673.html>

【三】

5套罗兰75生产线及配件设备资产处置项目,挂牌价为28828928元。

详见挂牌公告: <https://www.hbcpre.com/index-view-aid-14674.html>

【四】

4台打孔弯版机设备资产处置项目,挂牌价为600740元。

详见挂牌公告: <https://www.hbcpre.com/index-view-aid-14675.html>

【五】

一批印刷机器配套设备资产包处置项

目(包含75机胶辊、水墨胶辊加工及各种主机系统设备共计134项资产),挂牌价为2435079元。

详见挂牌公告: <https://www.hbcpre.com/index-view-aid-14676.html>

【联系方式】

咨询时间:周一至周五

上午:8:30—11:30

下午:2:00—5:30

报名咨询:王先生 18202779678

设备现场咨询:陈先生 13647222455