

是健康茶饮还是“甜蜜”陷阱

羽衣甘蓝饮品真有神奇功效吗？

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毫升的羽衣纤体瓶果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾在绿化带里常见的植物，如今化身为“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。



内蒙古额尔古纳市恩和俄罗斯族民族乡农民采摘羽衣甘蓝。 新华社发



6月7日，山东高密在田间地头举办羽衣甘蓝推介交流会。 新华社发

茶饮市场新香饽饽

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，湖州市德清县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”也不足为奇了。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。

低成本心理补偿

“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。

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？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。

专家表示，与其迷信某一样或者几样的特定食材，不如让餐桌丰富，遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配，更有利健康。

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。

据新华社电

声明公告 刊登 13164692093 热线:

《认定工伤决定书》公告
武汉柏筑建筑劳务有限公司(法定代表人:丁恒):
你单位职工张冬菊申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年6月25日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于6月27日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年7月1日

遗失声明 本人刘子路,身份证:421023199110270031,遗失武汉绿地滨江置业有限公司开发建设的绿地国际金融中心海珀滨江5-1-4702购房发票1张,发票号:NO.33757756,金额4304233元,特此声明。
遗失声明 张炜生在上海红星美凯龙品牌管理有限公司阳新分公司经营的品牌东芝空调的质保金收据遗失,收据编号:ZY22031000831913,金额:10000.00元(人民币大写壹万元整),特声明作废。
遗失声明 张恒遗失政府专职消防员工作证,证号:鄂政消字第012020121号,声明作废。
遗失声明 武汉汉峰幕墙装饰有限公司遗失公章销毁证明,编号:42010610328697,声明作废。
遗失声明 武汉引未来文化传媒有限公司91420100MA4F3JGH7R,遗失公章,声明作废。

声明公告
18607129730

声明公告
因武汉市江南冶金铸造厂清算工作需要,现寻该厂已故职工家属:
已故职工:戚伯平、宋小年、葛建华、王华英、何文翼、邱凤兰、栾淑珍、陈淑兰、王凤兰、王华英、杨翠翠、袁业文、曾桂林、夏桂珍、魏敬华、梁运和、陈翠华、杜万琴、简学兰。
另寻:冯春玲(该厂2004年2月12日与企业解除劳动关系人员)
请上述职工家属、人员速与我厂联系。
联系电话:86315688;13545915850(苏)、15392889643(晋)。

寻人启事
因武汉市江南冶金铸造厂清算工作需要,现寻该厂已故职工家属:
已故职工:戚伯平、宋小年、葛建华、王华英、何文翼、邱凤兰、栾淑珍、陈淑兰、王凤兰、王华英、杨翠翠、袁业文、曾桂林、夏桂珍、魏敬华、梁运和、陈翠华、杜万琴、简学兰。
另寻:冯春玲(该厂2004年2月12日与企业解除劳动关系人员)
请上述职工家属、人员速与我厂联系。
联系电话:86315688;13545915850(苏)、15392889643(晋)。