

最近,曾被评价“难以下咽”的羽衣甘蓝摇身一变,成为奶茶店热推的现制“网红杯”。部分商家宣称这种蔬菜饮品具有瘦身效果,吸引了不少年轻人——

爆火的羽衣甘蓝饮品,“真香”吗

本报记者 李昕也

“以前喝奶茶喜欢加芋泥、椰果等,但最近我爱上了‘纤体瓶’和‘果蔬瓶’,里面既有羽衣甘蓝、胡萝卜这种蔬菜,也有苹果、柠檬等水果,口感没有想象中难喝,最重要的是喝下去没有‘负罪恶’。”有减脂计划的孙倩最近迷上了羽衣甘蓝饮品。

轻畅羽衣甘蓝、纤体苦瓜瓶、胡萝卜饮……时下,蔬菜“进军”茶饮店,并火速出圈,尤以羽衣甘蓝饮品为代表。爆火的羽衣甘蓝现制饮品,是否真的能带来想象中的减脂和纤体效果呢?



水后凉拌等烹调方式,这样可以减少营养素流失,更大概率摄入营养物质。

李研研表示,对健康管理人群而言,可根据自身情况适量地喝鲜榨果蔬汁,但甜度靠水果来调和,比如加入苹果、香蕉等,而不是直接加入果糖或蔗糖。尤其有减重需求的人士,是不建议加糖的。

据业内人士分析,现在人们越来越注重身体健康,基于羽衣甘蓝本身的成分和功效来看,它在一定程度上有减轻肠胃负担、促进消化的作用。再加上品牌商家的引领,羽衣甘蓝饮品迅速成为爆款,但更多只是商家利用某些营养物质来偷换概念。

该人士认为,想要拥有好身材,除了健康的饮食、均衡的营养,还需要坚持锻炼以及规律的作息。因此,在选择羽衣甘蓝饮品时需理性看待,而非一味追求某些所谓的“明星单品”。

理性看待“网红杯” 莫要迷信“明星单品”

沧州市人民医院营养科主任李研研告诉记者,羽衣甘蓝富含膳食纤维,可以促进消化、预防便秘,热量低,是一种比较健康的蔬菜,但并无直接减肥的效果。

李研研表示,为了提升口感,茶饮店的果蔬饮品在制作过程中大多会滤掉果渣,这会导致膳食纤维大量丢失,从而降低营养成分的“含金量”。此外,因添加糖分,热量也会偏高。

以羽衣甘蓝为例,如果蔬菜汁里含有菜渣,身体对营养的吸收会更全面,但缺点就是里面的草酸没有去除,影响钙的吸收,长期食用对肾结石患者也不太友好。相比而言,更好的食用方式是用煮以及焯

为了喝出“小蛮腰” “升级版”果蔬汁受追捧

在一品牌茶饮店,正在购买羽衣甘蓝饮品的消费者告诉记者,相比奶茶,她觉得果蔬汁“纤体”“去油”的广告语,让人感觉喝着没负担、更健康和养生。

“最近看到某品牌茶饮店上新了羽衣甘蓝饮品,我马上尝试了一下,可能里面有水果、酸奶和糖的‘加持’,没有想象中的苦涩味,口感挺好的。”“90后”陈佳莉说,自己不爱吃蔬菜,果蔬汁让她改变了饮食习惯。

“我正在减肥,这种饮品没奶茶那么甜,所以我时常会买来喝。”市民孙女士坦言,自己已陆续喝了两个月,没发现有什么瘦身效果,偶尔有饱腹感。

除了购买奶茶店的羽衣甘蓝饮品,不少消费者尝试在家制作羽衣甘蓝饮品。

在某大型商超,袋装销售的有机羽衣甘蓝,售价为8元,每袋净重100克。一位已经买过几次羽衣甘蓝的消费者告诉记者:“生吃口感比生菜稍差一些,我上次榨了一次汁,不好喝。后来看网上说搭配水果和酸奶口感会更好,还有减脂的功效,这次再买些试试。”

在某社交平台上,“羽衣甘蓝”“自制果蔬汁”等话题的笔记均超过万篇,网友分享出各类羽衣甘蓝饮品的制作方法和搭配建议。甚至不少网友分享了羽衣甘蓝“掉秤”食谱,有评论称它为“减脂必吃”和“通便神器”。原本口感苦涩的羽衣甘蓝,突然成为“超级植物”,成为无数重视身材管理人士手中的“网红杯”。

蔬菜羽衣甘蓝 抢占茶饮店“C位”

叶菜羽衣甘蓝因味道苦涩、口感粗糙,曾被不少人评价为“难以下咽的蔬菜”。如今凭借高膳食纤维、低热量的健康属性,被誉为“超级植物”,成为茶饮店热推的“健康饮品”。

记者走访市场发现,喜茶、沪上阿姨、茶百道、古茗等多家茶饮品牌均推出了以羽衣甘蓝为原料的饮品,每杯售价在16元至25元。

在古茗茶饮店,羽衣甘蓝饮品的海报摆放在了显眼位置。“轻体果蔬瓶”除了有羽衣甘蓝,还搭配了苹果、凤梨、柠檬、奇亚籽、花茶和混合果汁。在点单页面上,商家推荐“7分甜(正常糖)”。

茶百道的羽衣甘蓝“轻畅杯”加入了牛油果、草莓和酸奶,为提升口感,还搭配了椰子乳、坚果碎,甜度上商家也推荐“7分糖”。

沪上阿姨则推出了两款羽衣甘蓝饮品。“纤体瓶”包含羽衣甘蓝、苹果、青提、柠檬等食材。相比“纤体瓶”,羽衣青提牛油果酸奶昔则添加了酸奶制品,两款产品默认甜度是“7分糖”。

“羽衣甘蓝饮品您可以加冰或去冰,如果少糖或不加糖口感可能不太好。”某茶饮店店员介绍。

记者发现,很多商家对羽衣甘蓝饮品的宣传,多用了“纤体”“轻畅”“轻体”“去火、去油”等标语,让人不由联想到饮品有减脂瘦身的效果。但在品牌官方商品点单页面上,却附加了特别说明:喜茶解释“去火、去油”系形容口感体验;古茗宣称“轻体”是指饮用后的轻松状态,并不代表产品功效。

沧州市民营经济研究会和电缆商会

联合组织企业家“变中寻机”

本报讯 4月17日,沧州市民营经济研究会联合沧州市电线电缆商会举办2025“展望与思考”——“变”中寻“机”企业家研讨活动,26位嘉宾企业家参加。

活动中,大家围绕行业转型升级与区域高质量发展展开深度对话,以此凝聚智慧共识。与会人士认为,外部环境变化为国内企业提升自主创新能力、优化供应链布局提供了倒逼机制。

企业应积极拓展国内市场,加强品牌建设,提升产品附加值,以降低外部环境变化带来的风险。要通过加大研发投入攻克技术瓶颈、深化数字化转型、加强企业管理等方面提升企业竞争力。要拓展东南亚、中东、非洲等新兴市场,实现出口结构优化。企业家要保持敏锐的市场洞察力,积极拥抱变化,通过创新驱动、合作共赢,寻找新的发展机遇。

刘建

运启沧海 数智弄潮

沧州银行举办高端研讨交流会共话数字化新机遇



4月18日至19日,由沧州银行主办、阿里云协办的高端研讨交流会在沧州大运河迎宾馆举行。本

次会议以“运启沧海,数智弄潮”为主题,汇聚了监管部门、金融机构代表、科技企业嘉宾及行业专家,围绕金融数字化转型的前沿趋势与实践路径展开深度对话。

当下,商业银行数字化转型已步入深化发展的新阶段。在数字技术的强力革新驱动下,区域性金融机构正面临着前所未有的格局变化,既迎来竞争格局重构的重大机遇,也

面临诸多挑战。沧州银行自2023年起便积极启动数字化转型战略,秉持创新驱动发展的核心理念,不断优化金融科技布局,在系统平台建设、创新产品研发以及智慧生态场景构建等领域开展了一系列卓有成效的探索。

此次高端研讨交流会重点围绕区域银行数字化转型的创新实践展开深入研讨。沧州银行党委书记、董事长梁宝龙,党委副书记、行长王东分别介绍了行内数字化转型的规划与思路,展现出沧州银行在数字化变革道路上的坚定决心与清晰方向。阿里云智能副总裁张翊分享了助力区域银行数字

化转型的宝贵经验。

此外,来自工商银行、泰隆银行、吉林银行等金融机构,以及信雅达、中电信、科大讯飞、华为、恒生电子等企业的嘉宾,围绕虚拟数字人、普惠金融、零售业务转型、人工智能、数据应用、数智融合等前沿技术和创新实践展开深度交流。业内顶尖专家学者齐聚一堂,共同解析金融科技发展新趋势,分享标杆银行的最佳实践经验。

作为区域性银行数字化转型的重要交流平台,本

次峰会不仅展现了沧州银行在金融科技领域的创新成果,更为同业机构提供了可借鉴的转型经验,将有力推动区域金融业的数字化进程。

