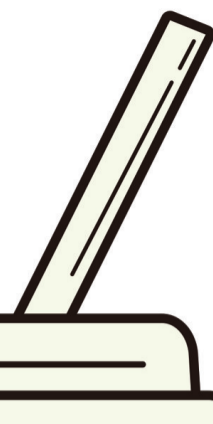




# 奶茶圈刮起“果蔬风” 植物茶真的更健康吗



用羽衣甘蓝、苦瓜、芹菜、苹果、柠檬等蔬菜、水果榨汁，再加入茶汤混合而成“植物茶”。2024年下半年以来，不少大型连锁奶茶品牌均陆续推出自家的植物茶产品，并且销售火爆，有商家甚至在宣传中用上了“纤体”“去火”“美颜”等词。

这种植物茶真的更健康吗？大部分植物茶中都有的羽衣甘蓝，真的是百利而无一害的“超级食物”吗？记者采访了重庆医药高等专科学校附属第一医院（重庆市第六人民医院）临床营养科主任、主管营养师陈红。



记者购买的某品牌含有羽衣甘蓝的植物茶饮品

## 植物茶因“更健康”今年走红

“我点它，就是因为它是用蔬菜和水果制作，看起来热量更低，而且羽衣甘蓝膳食纤维高，还有维生素K，能抗氧化，我听说好多明星都喜欢吃。”市民纪女士告诉记者，自从不少品牌都推出这种植物茶后，自己很少再点传统类型的奶茶。

对于植物茶的口感，消费者褒贬不一。有的认为清爽不甜腻，非常符合自己的口味，有的则认为味道有些奇怪不好喝，还是传统奶茶更符合自己口味。

记者专程购买了一瓶某品牌推出的“羽衣纤体瓶”，除了羽衣甘蓝、水果等，还添加有奇亚籽，口味确实比较清淡。另外，这类饮品价格偏贵，大部分一瓶在20元左右。

## 羽衣甘蓝并非适合所有人

记者留意到，大部分茶饮品牌都推出了含有羽衣甘蓝的植物茶产品。羽衣甘蓝是最近几年流行起来的一种植物，不少商家在对它的宣传中使用了“超级食物”一词。

羽衣甘蓝是什么？陈红介绍，羽衣甘蓝属于十字花科类植物中的一种，从营养学角度来看能量较低，含人体所需的部分维生素、矿物质和膳食纤维，此外还富含具有抗氧化、抗癌、免疫调节作用的植物化合物异硫氰酸盐，是一种营养价值较高的蔬菜。但其中异硫氰酸盐在体内代谢过程中产生的硫苷会影响碘的吸收，有甲状腺功能疾病的患者不宜食用，长期过量食用还会导致甲状腺肿大。

陈红提醒，人体所需的营养物质包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等四十余种，而每种食物所含的营养成分固定不变，不能完全满足人体需要。因此，在选择食物时需要种类丰富多样，而不是长期食用一种或几种，不然容易造成营养素缺乏，对健康产生不利影响。

## 喝这类果蔬汁等于喝糖水？

不过，这类产品并非完全无糖，部分商家在点单时提供了不同糖度供消费者选择，甚至在“不额外加糖”等选项中，注明“味道淡”或者“不推荐”等。有消费者也在网络上表示，糖度高一点的更容易接受。



不加糖羽衣奇纤维杯

富含膳食纤维 100%甜味来自水果



某品牌的羽衣甘蓝果蔬茶，名称中含有“纤体”一词。网络截图

在网上也有这样一种观点：喝果汁等于喝糖水。这类饮料中使用了新鲜水果榨汁，它们也被质疑其实不是那么健康。

陈红对此解释，新鲜现榨的水果汁不等于喝糖水，除非是在里面添加了糖。针对胃肠功能弱、咀嚼能力差的人群，如老年人、幼儿等，蔬菜水果可以榨汁或制作成泥状食用。蔬菜水果在榨汁过程中会造成部分对光和热敏感的水溶性维生素，比如维生素C、B族维生素的流失，尤其是制作过程中加热会导致其进一步流失。因此，蔬菜水果榨汁时不宜加热，最好带渣一起食用，有助于大便通畅。

## 市民如何正确食用蔬菜水果？

陈红建议，按照《中国居民膳食指南》推荐，每日蔬菜摄入量不少于300克，深色蔬菜应占1/2，其中包括深绿色、红色、橘红色和紫红色等蔬菜，新鲜水果每日摄入量200~350克，且每日应达到3~5种。在制作蔬菜时选择适宜的加工方式，有助于较好地保留营养物质，要求做到“先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食”。

新重庆-上游新闻记者 何艳



重庆晨报  
民生在线  
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

## 暖和！ 气温回升 元旦最高气温18℃

29日，重庆市各地阴天为主，被云层笼罩，大部地区气温0℃~11℃，城口气温最低-3.4℃。截至下午3点，全市除沙坪坝以外，其余地区气温均不到10℃。据市气象台预计，未来三天重庆市多云为主，气温将逐步回升，预计2025年1月1日白天，市内最高气温可达18℃。

## 未来三天天气预报

今天：各地阴天转多云，局地有间断小雨，气温0℃~14℃；中心城区阴天转多云，气温8℃~13℃。  
明天：各地多云到晴，气温-1℃~16℃；中心城区多云间晴，气温8℃~14℃。  
后天：各地多云到晴，气温0℃~18℃；中心城区多云，气温7℃~13℃。  
新重庆-上游新闻记者 何艳

## 今年解放碑跨年可以放气球吗？ 答案是：不可以！

小伙伴们注意，马上就是跨年夜了，很多小伙伴咨询，今年解放碑跨年夜是否可以放气球？答案是：不可以！

- 1.渝中区全域禁止燃放烟花爆竹；
- 2.禁止无人机等“低慢小”航空器未经批准在管控区域内非法飞行；
- 3.请勿携带各类“雪花”喷罐、充气罐、气球及其他充气工具等易燃易爆危险品，以免造成人身伤害。

温馨提醒：  
做好个人安全防护，保管好个人贵重物品，一旦发现财物遗失，请向民警求助，民警将及时提供帮助。  
据渝中发布

## 跑马迎新年 半程马拉松昨日巴滨路开跑



12月29日，在2025年新年即将到来之际，宗申赛科龙·2024重庆半程马拉松在巴滨路龙洲湾市政广场鸣枪开跑，来自我市以及国内32个省市和全球12个国家的18000名跑者齐聚山城重庆，满怀一整年的热爱，一同奔赴山海迎接2025年的到来。

本届重庆半程马拉松是中国田径协会认证的A1类赛事，由市体育局指导，巴南区政府主办，主题为“无限可能，从巴南出发”，设置半程马拉松（21.0975公里）、健康跑（约3.5公里）2个项目。

上午9点，随着一声发令枪响，2024重庆半程马拉松拉开帷幕。赛事路线沿巴滨路滨江岸线一路延伸，呈现一条“自然、生态、休闲、亲水”的运动弧线，参赛选手们以矫健的身姿在巴滨路上一路向北，沿途奔流的长江、多彩的行道树、蜿蜒的亲水公园……美色美景串珠成链，选手们奔跑之余，沉浸式体验了巴滨路的最美滨江风情。

为了让选手们尽情享受运动的快乐，组委会全力做好保障工作，5公里后，每隔2.5公里，设置7处补给站为选手提供饮水、运动饮料、水果等能量补充；赛道共设置12处医疗站，均配备监护型救护车及医护人员，30台AED、300名观察志愿者、22位急救骑行志愿者，以定位和追踪的形式，确保每一位跑者的安全。

据悉，本届赛事以马拉松为载体，还同时开展“跟着赛事游巴南”主题活动，为参赛选手和市民准备了“跑马迎新年”文体旅游大礼包。比赛和元旦期间，巴南将推出温泉门票、温泉酒店等力度空前的免费、优惠活动。同时，为了让参赛选手和游客在巴南体验到更多快乐，巴南的各大商圈、酒店也推出了针对比赛的互动活动，万达广场、西流沱小镇推出了停车、餐饮等优惠措施，旭辉乐活城举办为半马助力的音乐会、古风市集；华熙LIVE·鱼洞将举办华熙“绒冬奇遇”跨年音乐节、拥抱新年、银河瀑布等一系列活动。

“这场马拉松，不虚此行！”一位和跑友专程从成都赶来参加半程马拉松比赛的王女士在赛后表示：“我是第二次来重庆跑马了，赛道风景美不胜收，还看到了重庆新晋的‘网红’景点白居寺长江大桥，现场氛围也特别棒，观众和志愿者热情的加油声给了我很大的前进动力，跑完感觉身心畅快！”

1小时5分10秒后，来自肯尼亚的LUKA KANDA LOKOBE以一马当先之势率先冲过终点，摘得男子半程项目冠军。来自肯尼亚的VINCENT KIPSEGE CHIYATOR和中国籍选手盛旺分别以1小时6分3秒和1小时6分28秒的成绩斩获亚军和季军。

而女子半程项目的桂冠则由中国籍选手丁常琴摘得，并以1小时12分44秒的成绩打破了赛会纪录。来自肯尼亚的ELIDA JELIMO KORIR和中国籍选手谷锦锦分别以1小时18分9秒和1小时18分13秒的成绩分获亚军和季军。

新重庆-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道

