

中药奶茶暗藏“糖弹”，鲜榨果蔬汁有健康隐患 这些养生的“坑”，你踩了吗？

“熬最深的夜，喝最补的茶”成为不少年轻人的日常写照。年轻人一边难以割舍奶茶的甜蜜，一边又渴望抓住“健康”的边缘，这种“朋克养生”的矛盾心理成了商家眼中的商机。记者走访通城街头巷尾发现，诸多贴着“养生”标签的产品可能暗藏健康隐患。



中药奶茶暗藏高糖“陷阱”

在南通市一家奶茶店，一款添加了洛神花的“中药奶茶”被摆在显眼位置，宣传海报上“喝出好气色”的字样格外吸引眼球。刚参加工作的小林告诉记者，自己经常熬夜加班，看到这款奶茶宣称有美容养颜功效，便成了常客。“喝起来甜甜的，感觉挺健康的，没想到连续喝了几天后竟然长胖了。”其实为了追求味道和口感，这些中药奶茶或多或少都会加入糖浆来调整口味。每天饮用会让身体发胖。此外，糖和奶的过量摄入让小林脸上的痤疮也更加泛滥。没想到美容不成，反而差点“毁容”。

沉迷于养生奶茶的不止小林一人，她的同事小陈也曾一度着迷于某品牌的阿胶奶茶。这款奶茶以“金色山脉红茶+东阿阿胶粉+桃胶+银耳”为核心配方，被网友戏称为“喝进嘴里的胶原蛋白”。“喝奶茶也能养生，打工人的双倍快乐！”小陈称，阿胶奶茶的银耳红枣让她“心理上觉得健康”。

“一杯奶茶加0.5克阿胶粉，不如直接啃驴皮！”对于小陈的消费，同事不能理解。小陈认为同事说得不无道理。于是她买了含有阿胶的膏方自己冲水喝。没想到她的体质不适合过量饮用阿胶，长时间下来，她反而患上了便秘。无奈之下，她来到南通市中医院就诊。

市中医院治未病科主任於悦把脉后，告诉小陈，她是热性体质，不适合食用太多阿胶，否则容易上火。於悦提醒，市场上出现的各种中药餐饮产品虽然在一定程度上满足了消费者的尝鲜欲望，但确实存在缺乏明确配方和行业标准的问题。无论“中药奶茶”，还是其他药食同源的食品，都应注意控制糖和油的摄入，做到减盐、减油、减糖，方能维护自身健康。

同时，於悦也提醒广大消费者：养生不是“一本通”，不是一味方适用千万人。其“秘笈”在于“以人为本，因人而异，辨证养生”。比如枸杞菊花茶作为养生茶，清肝明目，很适合经常熬夜加班的电脑族。但菊花性凉，并不适合平素畏寒、手足不

温、慢性腹泻、体质虚寒的人群。因此，饮用养生茶前，不妨请医生把个脉，有针对性地选择养生茶种类。

噱头大于实质的五行养生餐

在市区一家商业综合体内，一家标榜“五行养生饮食”的餐厅吸引了不少消费者的目光。冯女士和朋友是养生爱好者，便相约一起体验一波。整个餐厅是中式风格，很出片。

“我们入座后服务员便递过来一张问卷调查，上面有一些问题，通过答案初步判断体质。服务员会根据答案推荐‘金木水火土’五种套餐。”这样的形式让冯女士和朋友觉得“有些噱头”，对菜品抱有极大的期待。但是上菜后，两人不免有些失望。“菜品不是很健康，重油重盐。所谓五行饮品则是加了色素的饮料。”服务员端上来的饭菜和饮品让冯女士认为和“健康养生”背道而驰。

从事食品研究的南通市旅游中等专业学校校长孙勇认为：“食用色素虽然在规定的剂量内是安全的，但这些养生茶宣传‘天然调和’，却添加食用色素，显然是误导消费者。”

关于五行养生，孙勇也有自己的看法。“五行养生是古人通过观察自然规律，将哲学抽象与生活经验结合，形成的一套独特的养生体系。尽管其理论基础未被现代科学证实，但其‘顺应自然’‘整体调理’的理念仍具启发意义，而具体实践需结合现代医学理性看待。”

鲜榨果蔬汁背后的健康隐患

夏天是减肥高峰期，街头巷尾主打“纤体”“轻食”的果蔬汁饮品常以“天然无添加”“排毒瘦身”的宣传语吸引消费者。但记者走访发现，这些贴着健康标签的饮品实则可能藏着看不见的健康隐患。记者在某饮品店点了一杯“纤体瓶”，原料是羽衣甘蓝和苦瓜。店员称不推荐点无糖版本，为了口感最好还是加点糖。其实多数宣称“纯鲜榨”的果蔬汁为掩盖食材本身的酸涩味，都会添加糖浆，所谓“纤体”功效也沦为营销噱头。

“您看这操作台多干净，水果都是现洗现榨，给孩子喝着放心。”在

市区的一家食疗餐厅内，店主正向顾客展示明厨操作间。陈女士是常客：“总觉得现做的健康，亲眼看着榨的果汁肯定比汽水强。”店主坦言，店里的果蔬都是精挑细选的优品。但这份肉眼可见的“洁净”真能等同于健康吗？

“鲜榨果蔬汁的风险往往藏在消费者看不到的地方。”南通市妇幼保健院营养科主任王宏星指出，即便食材看起来光鲜，也可能存在检测检疫漏洞——部分果蔬表皮残留的农药在榨汁过程中会随汁液完全释放，直接进入饮品；而看似洁净的榨汁机，若未彻底消毒，残留的果肉残渣在潮湿环境下会滋生大量细菌，成为隐形污染源。

陈女士习惯在家给孩子榨混合果蔬汁，认为“一杯能喝进多种营养”。但王宏星在临床中发现，这种看似高效的补充方式反而可能造成营养流失。“维生素C、B族维生素和抗氧化物质最怕高温和氧化，榨汁时机机械摩擦会产生热量，加上与空气充分接触，这些营养素会损失30%到50%。”

鲜榨果汁的“量”更是容易被忽视的雷区。不久前，王宏星接诊了一名特殊患者：高血压患者李先生听说橙子含钾，能控血压，便每天用5~6个橙子榨成一大杯果汁饮用。连续一周后，他突然出现心律失常、四肢麻木，被确诊为高钾血症并紧急入院。原来李先生同时患有肾功能不全，肾脏排钾能力本就受损，而一杯鲜榨橙汁的含钾量远超人体每日所需，最终引发危险。“对肾功能不佳者来说，这种‘健康饮品’可能变成‘毒药’。”王宏星强调，即便是健康人群，长期过量饮用也会导致果糖摄入超标，增加脂肪肝风险。

王宏星建议，若想补充果蔬营养，直接食用整果是最优选择——咀嚼过程能促进唾液分泌帮助消化，完整的膳食纤维还能延缓糖分吸收。对于确实需要流质饮食的人群，在家自制时需注意：现榨现喝、控制单次用量，并确保榨汁器械彻底消毒。毕竟，真正的健康从来不在华丽的营销包装里。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

·直播预告·

守护消化道健康防线

消化系统有哪些常见病？胃肠镜检查需要注意些什么？消化道病变如何及早发现？幽门螺杆菌感染如何科学应对？8月14日（周四）下午4:00，南通市第三人民医院副院长、南通市首届青年医学（消化病学）专家、医学博士卞兆连主任医师和消化科副主任医师徐姝嫣将做客南通名医团直播间，为您专业解读消化系统疾病防治。



扫码看直播

医周健闻

海安市中医院 养生保健功法比赛 斩获“特等奖”

晚报讯 近日，2025年海安市中医养生保健功法比赛在海安市体育中心落下帷幕，海安市中医院荣获此次比赛“特等奖”。

本次比赛，来自海安市各市级机关、区镇和公立医疗机构组成的19支代表队同场竞技，切磋交流，纷纷亮出中医传统功法绝活，为现场观众呈现了一场集健康理念与传统文化底蕴于一体的精彩盛宴。

当天，伴随着悠扬舒缓的音乐，海安市中医院的参赛选手精神抖擞、气定神闲，他们的一招一式刚柔并济，举手投足间尽显八段锦的优雅与力量。从“两手托天理三焦”的舒展大方到“摇头摆尾去心火”的灵动自如，每一个动作都精准到位、整齐划一，在起落开合间宛如一卷流动的水墨画，用八式动作勾勒生命的韵律，在动静相宜中诉说着“天人合一”的东方智慧，赢得了观众经久不息的掌声与喝彩。

近年来，海安市中医院深入贯彻“传承精华、守正创新”的发展理念，构建了集功法教学、健康管理、文化传播于一体的中医药服务体系，通过开展“中医药健康行”“岐黄校园行”等系列活动，让传统中医智慧惠及更多群众，推动中医药文化创造性转化、创新性发展。

通讯员崔景 记者朱颖亮
实习生贾冯翔