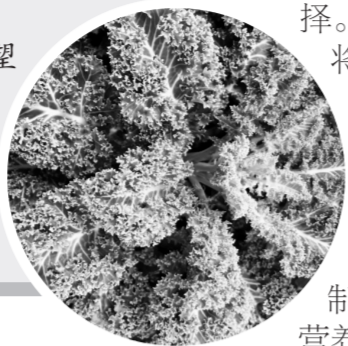


## 蹿红的羽衣甘蓝:从喂牛到“超级食物”

什么植物才能算“超级食物”?2004年在美国出版的《超级食品处方——改变生活的14种食物》一书指出,“富含健康营养成分且通常热量较低/具有高抗氧化活性/有利于预防衰老和生活习惯病的食品”均属超级食品。

羽衣甘蓝就是这一款,它原产于地中海沿岸,曾因口感粗糙苦涩让很多人望而却步,而更多作为观赏性的作物。

被新式茶饮品牌“捧红”后,羽衣甘蓝身价也随之倍增。有菜农表示,羽衣甘蓝由原来几毛钱涨到40元一公斤。“国家喊你减重”热度的推高,羽衣甘蓝因为营养全面,富含膳食纤维、维生素和矿物质,被誉为“超级食物”,顺理成章成为健康饮食的新宠。



### 如何正确食用

**生食** 羽衣甘蓝可以生食,口感清脆爽口。在沙拉中加入一些新鲜的羽衣甘蓝叶片是一个很好的选择。此外,也可以将其切碎后加入酸奶或燕麦片中食用。

**炒菜** 将羽衣甘蓝与其他蔬菜、肉类或豆类一起炒制,可以增加菜肴的营养价值。炒制时注意不要过度加热,以免破坏其营养成分。

**煮汤** 在汤中加入一些切碎的羽衣甘蓝叶片可以增加营养价值。例如,在制作蔬菜汤或豆汤时可以加入一些羽衣甘蓝。

**烤制** 将羽衣甘蓝叶片洗净后沥干水分,涂上橄榄油和调味料,然后放在烤盘上烤制,可以使其变得香脆可口。

**榨汁** 将新鲜的羽衣甘蓝叶片洗净后榨汁,可以制成美味的饮品。可以单独饮用,也可以与其他水果或蔬菜一起混合饮用。

也可以试试下面两种做法,亲测好吃——

**羽衣甘蓝炒蛋**  
【原料】适量的羽衣甘蓝,2至3个鸡蛋,适量葱花。

【做法】羽衣甘蓝洗净,切成丝或小块备用;鸡蛋打散放碗中,加入少许盐搅匀;锅中油热后,倒入鸡蛋液,用锅铲迅速划散成蛋花,加入羽衣甘蓝翻炒均匀即可。

**蒜蓉羽衣甘蓝**  
【原料】适量羽衣甘蓝、适量大蒜末。

【做法】羽衣甘蓝洗净撕片或切片,热油爆香蒜末,加入羽衣甘蓝,翻炒至软熟,但保持一定的脆度,调味即可。

**儿童和青少年** 尽管羽衣甘蓝对大多数成年人来说是非常健康的蔬菜,但对于儿童和青少年来说,他们的身体可能对某些营养素的需求更高或更低。因此,在将羽衣甘蓝纳入他们的饮食计划之前,最好先咨询儿科医生或营养师。

此外,虽然羽衣甘蓝是一种营养丰富的蔬菜,但过度食用也可能导致某些营养素的摄入过多。(本版稿件综合《新华日报》、澎湃新闻、《家庭医生》等)

### 跟包菜是亲戚,最早用来喂牛羊

其实,羽衣甘蓝跟包菜和西蓝花都是亲戚,同属于十字花科植物。

更让人意想不到的是,当初在“老家”地中海东岸(今土耳其、希腊一带),羽衣甘蓝只是田间地头、山野林间的一种野菜,刚开始根本没人吃它。

人们主要用它来喂牛羊

### 论热量和营养,它确实很优秀

100克的羽衣甘蓝,就能装满一盘,但热量只有30至70大卡;含有丰富的膳食纤维,不仅饱腹感强,还可以帮助消化。

其维生素C的含量为63至200毫克/100克,比西蓝花和大白菜都要高得多。它含有大量的β-胡萝卜素,可转化成维生素A,有助于视力保护和美肤。

### “食疗”的功效和作用

**抗氧化** 羽衣甘蓝富含抗氧化剂,如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素,这些抗氧化剂有助于抵抗自由基对身体的损害,预防细胞老化。

**抗炎** 羽衣甘蓝具有抗炎特性,有助于缓解炎症,对于改善消化系统和减轻关节炎等炎症性疾病的症状有良好的效果。

**保护心脏健康** 羽衣甘蓝

中的叶酸和维生素K有助于降低血液中的胆固醇水平,预防心脏病和动脉硬化。

**促进肠道健康** 羽衣甘蓝富含膳食纤维,有助于改善肠道健康,促进肠道蠕动和排便。

**提高免疫力** 羽衣甘蓝富含多种维生素和矿物质,能够增强人体免疫力,提高抵抗力。

### 什么人可多吃VS什么人要少吃

这些人要少吃——  
**有消化系统问题的人** 虽然羽衣甘蓝对大多数人的消化系统有益,但对于少数有严重消化系统问题的人来说,过多摄入可能导致腹胀、腹泻等症状。这部分人群应当适当减少摄入量或避免生食。

**需要限制钾摄入的人** 羽衣甘蓝是高钾食物,对于需要限制钾摄入的人来说,如肾病

患者,应适当控制摄入量。

**对芥末过敏的人** 芥末是羽衣甘蓝的一部分,因此对芥末过敏的人在食用前应谨慎考虑。

**孕妇和哺乳期妇女** 尽管羽衣甘蓝营养丰富,但孕妇和哺乳期妇女在食用前最好先咨询医生。这是因为一些营养素在怀孕或哺乳期间可能需要根据个人情况进行调整。

### 做成奶茶,可能变成「热量刺客」

羽衣甘蓝本身确实低热量,又富含膳食纤维、维生素等,但羽衣甘蓝“加入”的奶茶、沙拉,可就未必低卡了。

比如,某奶茶店推出的“羽衣纤维瓶”,是用羽衣甘蓝加苹果和少量青柠、青提制作,即使不另外加糖,一瓶的热量也有115大卡。想要更好喝,就要加糖,其热量必然骤增。还有很多奶茶店的羽衣甘蓝奶茶,是用羽衣甘蓝加水果、牛奶/酸奶、坚果、椰子乳等制作而成,热量会更高。比如特别火的一款牛油果羽衣甘蓝奶昔,其热量大概在99大卡/100毫升。乍一看,热量好像并不高。但一杯总共有500毫升,算下来总热量有近500大卡,快要赶上一顿正餐的热量。

对于减肥期的女性,我们通常建议热量摄入控制在1200大卡/天。一杯牛油果羽衣甘蓝奶昔下肚,可就去了一半了,更何况,对于很多人,奶茶往往只是正餐之外的“零嘴”。

相对来说,沙拉的吃法热量较低。一盘沙拉有200至300克,总热量在300至500大卡左右,更适合减肥人群,但要注意少放沙拉酱。

这些人可以多吃——  
**心脏病患者** 羽衣甘蓝对心脏健康有益,可以降低胆固醇水平,改善心血管健康。  
**炎症性疾病患者** 羽衣甘蓝具有抗炎作用,对于减轻炎症性疾病的症状有帮助。  
**便秘困扰者** 羽衣甘蓝富含膳食纤维,能够改善肠道健康,缓解便秘问题。  
**免疫系统较弱的人群** 羽衣甘蓝能够增强免疫力,提高抵抗力。

## 组队思路跟不上“时代版本”,国乒急需压舱石

5月22日晚,世乒赛男双四分之一决赛,中国队组合林高远/林诗栋1:3不敌中国台北队的高承睿/林昀儒,无缘四强。由于一天前梁靖崑/黄友政的输球,国乒创造了一个颇为尴尬的纪录——这是国乒自1975年世乒赛以来,50年间首次无缘世乒赛男双奖牌。事实上,国乒包揽世乒赛五金的成功率并不高。过去六届赛事中,仅有三届赛事国乒包揽冠军奖杯,且均为奥运会前一年。值得一提的是,未能包揽冠军的“翻车”项目均来自单打。

国乒为何会在世乒赛单打项目上屡屡翻车?原因始

终绕不开奥运战略。

自1988年首次亮相汉城奥运会,奥运会乒乓球项目设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4个项目。直到2008年北京奥运会,团体项目才取代双打。从1988年到2008年期间,国乒在男女双打层面上,仅丢掉过1989年和1991年两届世乒赛男双金牌,此后便开启了长期的统治。

从奥运会项目时期的统治地位到近十年来世乒赛的频繁丢金,与其说是国乒统治力下滑,不如说是国乒的战略倾斜了。毕竟当混双项目尚未成为奥运项目时,为了实现

“养狼计划”向世界推广乒乓球,国乒甚至还尝试过跨国组合,最终许昕搭档韩国球员梁夏银摘得2015年苏州世乒赛的混双冠军,林高远携手美国球员张安收获2021年休斯敦世乒赛混双铜牌,从而纪念“乒乓外交”50周年。

由于国乒奥运的备战重心一直放在单打和混双上,团体项目中的双打组合走的都是“大巧不工”的路数,即依靠单兵实力的厚度压制对手。至于这对组合是否在双打项目上具备绝对统治力,并非国乒的重点。

在双打重回奥运赛场的当下,相较于外协会长期稳定

且风格互补的阵容搭配,国乒长期依赖“实力厚度”征战双打赛场的模式就显得有些跟不上“时代版本”。

某种程度上,国乒在本届世乒赛上也很难称得上“实力厚度”,毕竟一届世乒赛输掉7场外战,国乒的挣扎显而易见。

对于当下的国乒,双打阵容适配度的问题只是技术层面,如何找到能定住球队军心的人更具战略层面的意义。多哈世乒赛男双的失利,可视为国乒的一次挫折,也可以看作一次成长的机会。毕竟为数不多的好消息是:这并不是奥运会的赛场。(据澎湃新闻5.22 彭杰/文)

### 12岁于子迪200米蝶泳夺冠



5月21日,于子迪在比赛中

5月21日,在2025年全国游泳冠军赛女子200米蝶泳决赛中,12岁“小孩姐”于子迪以2分06秒83的成绩夺冠,创造个人最佳。于子迪是中国游泳界近年来涌现的超级新星,以12岁的年龄在本次

### 备战“生死决” 国足吹响“集结号”

5月22日上午,中国足协公布了国足6月18强赛的集训名单——29岁的杨明洋完

成会籍转换后首次入选国足,而伤愈复出的武磊也回归球队。国足将于6月5日和10日分别迎战印尼和巴林,这是18强赛最后两场比赛。生死战当前,本期国足集训名单并无太多新意,伊万选人

还是延续了用熟人的原则。相比3月和沙特、澳大利亚的集训名单,本期伊万科维奇总共挑选了27名集训球员,其中有8名锋线球员,和印尼、巴林的两场比赛,国足只有全胜才能有希望拿到第4名的排名来参加附加赛,这或许是伊万选择锋线堆人的原因。但在比较关键的中场位

置,国足并没有太多备选球员。这种前锋锋吃中场吃紧的人员组合,存在很大隐忧。此前国足3月集训先在北京集中,然后去迪拜进行拉练,最终奔赴利雅得参加和沙特的比赛,本期国足集训安排在上海进行,球队将直接从上海飞往雅加达。(据极目新闻5.22)

### 中外车手享受环塔“最美赛段”



2025中国环塔国际拉力赛5月21日迎来首个特殊赛段(SS1)的争夺。壮美的阿克苏温宿大峡谷让一众中外车手“嘴角上扬”。他们也在难度较低的比赛逐渐找寻到驾驶节奏。今年环塔的赛程设计有所“反转”,开局的SS1是去年临近尾声的赛段。当日特殊赛段全长近160公里,车手们需要快速通过被水流冲毁的路段,而后穿越多个河道,最终在温宿大峡谷中高速行驶冲线。

说,“当进入到大峡谷后,壮丽的景色让我十分享受,我也很期待接下来的比赛。”

汽车组方面,同样首位出发的河北迁安九江汽摩运动俱乐部的范高翔最先完赛。去年,他也在该赛段中表现出色。“赛道兼具挑战性和美赛,在最后的峡谷路段中,驾驶体验既安全又畅快,让我不由地嘴角上扬。不过比赛才刚开始,现在的一切都只是热身。”(据新华社5.21讯 孙哲、曹奕博/文)