

# 1元奶油袋成网红美食,当心“甜蜜陷阱”

医生:长期或过量食用,可能埋下健康隐患

“如果幸福是一袋奶油,那我要吃一大袋!”近期,伴随着这样的网红文案,低价“奶油袋”走红网络,商家使用的是蛋糕店常用的裱花袋,填充进20克至40克不等的纯奶油。为了视觉效果和口感丰富,往往还会在底部加上“脆啵啵”等小料,售价大多不超过5元,最便宜的小摊会标价1元或2元出售,吸引了许多年轻人和孩子购买尝鲜。

现代快报/现代+记者 严君臣 朱鲸润



## ■ 奶油袋价格过低不正常,消费者谨慎购买

“像是这种太便宜的,一般都是使用植物奶油,也就是常说的人造奶油,原料成本低。做出来的看着体积大,但其实用料也不多,所以价格能控制在这样低的范围里。”11月18日,一名烘焙行业从业者告诉现代快报记者,动物奶油相对健康一些,但更容易融

化,且价格贵很多。要是摆摊出售,用动物奶油来做“奶油袋”,无法提前太多时间来制作,售价也贵。追求健康的消费者,要注意甄别原料,不要购买明显价格过低的“奶油袋”。

从奶皮子糖葫芦,到固体杨枝甘露,再

到现在的“奶油袋”,这一个月来不断有甜品成为新的网红美食,使用的原材料也参差不齐。对于这样的美食“风向标”,有医生给出提醒,偶尔尝鲜可以,不要将“每日一甜点”培养成饮食习惯,掉进食物的“甜蜜陷阱”里。

## ■ 存在健康风险,避免长期或过量食用

无锡市第五人民医院综合内科(风湿免疫科)肖璐博士表示,1元地摊奶油袋凭借低价和香甜口感成为不少人的“尝鲜首选”,但从医学角度看,这类网红美食背后藏着不少值得警惕的健康风险,尤其对内分泌代谢系统和风湿免疫系统而言,长期或过量食用可能埋下隐患。

“这类奶油袋无论使用动物奶油还是植物奶油,本质都是高脂肪、高糖分食物,动物奶油脂肪含量通常在30%~40%,植物奶油

则含有大量反式脂肪酸,再加上为提升风味添加的水果风味糖浆,糖分摄入很容易超标。”肖璐介绍,短期大量食用会导致血糖急剧波动,加重胰腺分泌胰岛素的负担,就像让胰腺“超负荷加班”,长期如此可能诱发胰岛素抵抗,这是2型糖尿病的重要前兆。同时,持续的高脂肪摄入会引发血脂紊乱,增加肥胖、代谢综合征的风险,而肥胖本身就是多种内分泌疾病的“催化剂”,会进一步加剧代谢紊乱的恶性循环。

更值得注意的是,对风湿免疫科疾病患者或高危人群来说,这类食物可能成为“免疫应激源”。过量糖分在体内代谢产生的炎症因子,会刺激免疫系统过度激活,加重关节炎症、皮疹等症狀,尤其对类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等患者,可能诱发病情波动或加重。部分低价奶油可能存在的质量问题,比如添加剂超标、奶油变质等,可能引发肠道菌群失调,菌群失衡会进一步破坏免疫稳态,增加自身免疫性疾病的发病风险。

## ■ 尝鲜同时,警惕养成“网红美食依赖”习惯

专家表示,健康人群短期尝鲜并不会直接导致疾病,但需要警惕“网红美食依赖”带来的习惯养成。现在很多网红美食都陷入“高糖高脂”的同质化误区,从之前的奶皮子糖葫芦到如今的奶油袋,口感刺激但营养单一,长期反复食用会让身体逐渐适应高负荷代谢状态,慢慢埋下健康隐患。尤其青少年和年轻人,代谢系统和免疫系统还在发育或维持关键状态,长期摄入这类食物,不仅会

增加成年后内分泌疾病的发病风险,还可能降低免疫系统的防御能力,让身体更容易受到炎症和自身免疫问题的侵袭。

肖璐建议尽量减少食用频率,将这类网红美食严格控制在“偶尔尝鲜”的范围内。食用后可适当增加饮水量和轻度运动,帮助代谢多余糖分和脂肪,减轻胰腺负担。如果本身有糖尿病、高血脂、类风湿关节炎等基础疾病,建议直接避免食用,以免诱发病情

波动。选择购买时优先关注食材透明度,尽量避开价格过低、来源不明的产品,降低添加剂或劣质食材带来的额外风险。

肖璐说,健康的饮食模式从来不是“追潮流”,而是回归“均衡适度”。希望大家在享受美食乐趣的同时,多关注身体发出的信号,给内分泌代谢系统和免疫系统“减负”,长期的健康积累,远比一时的口感满足更重要。

与身边的植物“对话”

# 现代快报欢乐社区行走进盛和家园社区

## 现代+欢乐社区行

“大家平时走路时,会留意脚下的小花小草叫什么名字吗?”近日,现代快报欢乐社区行走进玄武区孝陵卫街道盛和家园社区,一堂充满趣味的植物探索课在这里热闹开讲。本次活动由现代快报与盛和家园社区联合举办,来自南京农业大学生命科学学院的志愿者,带着南京市长江路小学启迪分校的同学们,一起“对话”身边的植物,揭开藏在花草里的自然奥秘。

现代快报/现代+记者 蔡梦莹/文  
张盼盼/摄



活动现场

活动一开始,面对志愿者的提问,台下的同学们纷纷举手,分享自己认识的植物,原本安静的社区活动现场,一下子变成了热闹的“植物交流会”。

接下来的“植物小课堂”,在南京农业大学生命科学学院张裕老师团队的志愿者李梓信、陈彦冰、李晨露带领下,同学们开始一步一步认识植物的结构。志愿者把关于植物的复杂知识讲得像故事一样。比如,根是植物的“地下基石”,能像小爪子一样抓住土壤,还能“喝”水和养分;说到植物的茎,就说它是“运输干线”,管子里藏着“电梯”,一边把水往上运,一边把叶子生产的营养往下送。说到叶子,志

愿者介绍,叶子就是植物的“能量工厂”,能把空气和水变成植物的粮食,还会释放氧气。在认识植物的花的环节,志愿者让台下各小组的同学仔细观察百合花的花柱、雌蕊、子房等。活跃的课堂氛围,边问边讲的模式,让大家受益匪浅。

在“认识身边的植物朋友”环节,老师还揭秘了植物的“超能力”:飞蓬的叶子捣烂能帮着处理小炎症。志愿者提醒:“用植物抑菌只是暂时的,下山之后还是需要就近就医,寻求专业医生的帮助。”

光听还不够,动手制作植物书签环节将现场氛围拉满。志愿者先展示了南京农业大学的学生在野外实习时做的植物压制标本,干

枯的叶子和花朵依然保持着原来的形状,孩子们忍不住凑上前看。随后,志愿者给每人发了空白书签和新鲜的植物叶片、花朵等,教大家做植物书签:“先把书签一角撕开,把植物放进去摆好,再压紧压实,这样就能留住植物朋友啦!”同学们小心翼翼地摆弄着,有的选了叶草,有的挑了粉色小花,脸上满是认真。

活动接近尾声,不少人还意犹未尽。这堂走出课本的植物课,不仅让孩子们学到了知识,更让他们爱上了身边的自然。盛和家园社区表示,未来还将开展更多贴近生活的科普活动,让辖区的未成年人人在实践中探索世界,收获成长。

王府大街中泰大厦出新规划设计方案公示  
新街口又一老街巷要焕新颜



公布的规划设计方案



图片来源:南京市规划和自然资源局

近日,南京市规划局公示了王府大街63号中泰大厦外立面出新项目规划设计方案。据悉,该项目位于南京网红街巷南台巷与王府大街路口,是一个全新的商业项目,根据效果图所示,改造后的项目名为“南台里”。

该项目位于秦淮区朝天宫街道,西临王府大街,北临南台巷。根据公示的方案,中泰大厦的商业裙楼因为已经投入使用多年,外立面破败老旧,存在安全隐患。为了改善区域城市面貌,消除建筑安全隐患,建设单位经征询相关产权人书面同意,拟在不增加建筑高度、建筑面积,不负向改变相邻间距的前提下,对建筑商业裙楼一层局部及二层进行外立面出新。10月22日,该方案通过了专家咨询会,经修改完善后形成公示方案。

涉及出新的范围从裙楼的西北角开始,一直到裙楼的西南角,覆盖裙楼的整个西侧外立面。11月18日,现代快报记者在在现场看

到,这个更新项目原本含有宠物、小吃、服装、洗衣、咖啡、零售等业态,大部分商户仍在正常营业中。西侧外立面已经有部分商铺处于围挡中。一家小吃店的老板娘告诉记者,前不久他们已经到朝天宫街道开过会,讨论出新的事情,她表示,(中泰大厦西面)沿街店铺的门头都要重新做,形成统一的风格。从公示的效果图来看,这个项目更新后,将在外立面显著位置展示项目名称,“南台里”。记者从朝天宫街道了解到,目前这个项目刚刚对外公示。“南台里”更新后的定位、何时完成出新等进一步的消息,要待开工后。

根据南京市秦淮区工商业联合会2024年11月22日的一篇推送,“南台里”这个项目在当时就已经初具规模。“2025年将以南台巷来打开新街口,以年轻态、社交型、夜生活、在地文化、特色店型完成南台里的更新。”这或许可以窥见“南台里”未来的样子。

现代快报/现代+记者 王益