



今天市区天气

阴有小雨
南风3-4级
15~22℃



明天市区天气

小雨
南风转北风4-5级转3-4级
10~15℃



后天市区天气

晴
北风转南风3-4级转4-5级
12~19℃

今天阴有小雨 市区最高气温22℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天阴有小雨,南风为主。明天阴有小雨,转多云,南风转北风。后天多云间晴,北风转南风。
烟台市气象台1日发布天气

预报:
烟台市区,2日白天,阴有小雨,南风3-4级,最低气温15℃,最高气温22℃。
3日,小雨,南风转北风4-5级转3-4级,10~15℃。

4日,晴,北风转南风3-4级转4-5级,12~19℃。
烟台各区市,2日白天,阴有小雨,南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海15℃,内陆14℃;最高气温,沿海22℃,内陆25℃。

2日夜间到3日白天,阴有小雨,转多云,南风转北风,沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级,9~17℃。
3日夜间到4日白天,多云间晴,北风转南风,沿海及内陆4-5

级转3-4级,7~25℃。
森林火险气象等级预报:
24小时:三级(较高风险)。
48小时:二级(较低风险)。
72小时:四级(高风险)。



4月30日,在芝罘岛一处渔港,渔船陆续返港准备休渔。5月1日12时起,我国渤海、黄海海域全面进入海洋伏季休渔期。

YMG全媒体记者 唐克 摄

200余名志愿者 自编歌舞庆“五一”



本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 栾晓慧 摄影报道)5月1日,在芝罘区幸福湾活力海岸公园广场上,200余名金苹果文明传播志愿服务中心志愿者自编主题为“山海同春迎盛世·深蓝礼赞志愿情”歌舞节目,与广场上游玩的客人一同庆祝“五一”国际劳动节。

据悉,他们将在幸福湾活力海岸进行巡回演出。沿岸各观光景点游客皆可欣赏这些志愿者们的精彩演出。

东航新增 “烟台-南通”航线

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 郑景友)4月30日-5月6日,东航在烟台地区进出港国内航班372班次,国际航班42班次。热门航线主要包括烟台-首尔、烟台-上海、武汉、兰州、杭州、哈尔滨、长沙等,其中韩国航线增长明显,客座率接近90%。今年“五一”假期重点加密了烟台-银川、呼和浩特、西宁等西北方向航线,以及烟台-南昌、合肥等华东方向航线,新增了烟台-南通新航线。

宠物义诊进社区



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小媛 通讯员 刘国晖 刘世融 摄影报道)日前,芝罘区东山街道辛庄社区联合市农业农村局、芝罘区动物疫病预防控制中心、烟台市康旺宠物医院,在社区小广场暖心开启“兽医卫士 守护安全”宠物健康义诊公益活动,不少养宠居民、意向养宠市民闻讯赶来,现场热闹又温馨。下一步,社区还将持续聚焦居民实际需求,推出更多接地气的惠民便民活动,和大家一起共建人宠和谐、邻里和睦的温暖家园。

羽衣甘蓝们, 健康茶饮还是“甜蜜”陷阱

富含多种维生素,羽衣甘蓝受青睐

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠之以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西兰花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣

甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数百亩不等。

浙江省湖州市德清县的羽衣甘蓝种植基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到目前20至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西兰花等确实富含人体所需的维生素、

矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶飒介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。

羽衣甘蓝饮品暗含“甜蜜”的陷阱

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”的陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25

克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被

削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时叶飒提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。” 据新华社



29.9元 一盆的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤维瓶果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经在绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?