

“羽衣甘蓝”饮品实测含糖量偏高

上海市消保委提醒：优先选择蔬菜占比高和无添加糖的产品

□ 记者 章炜

打着“高纤”“轻体”旗号的羽衣甘蓝现制饮品走红市场，不少消费者将其当作健康代餐与纤维补充选择。上海市消保委近日联合专业机构与权威专家，对18款主流产品开展专项检测，覆盖头部茶饮、咖啡连锁、特色鲜榨果汁、轻食等品牌。结果显示，这类饮品可少量补充膳食纤维，但部分产品暗藏高糖“陷阱”，“不另外加糖”并非低糖，选购需擦亮眼睛。



AI生图

纤维含量有差异 仅作为膳食补充

检测结果显示，18款羽衣甘蓝现制饮料总膳食纤维含量在每杯1.63克至10.86克之间。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》建议，我国正常成年人的膳食纤维每日适宜摄入量为25-30克。也就是说，羽衣甘蓝现制饮料确实能够补充日常所需的部分膳食纤维，一杯最多甚至可以达到每日需求的四成左右。

专家介绍，这些饮料中的膳食纤维主要来自羽衣甘蓝和搭配的果蔬，其中以不溶性膳食纤维为主。均衡的膳食纤维摄入应包含适量的可溶性与不溶性膳食纤维，两者合理搭配有助于更全面地发挥肠道健康、改善代谢等健康作用。

因此，专家还提醒，消费者可以把羽衣甘蓝现制饮料视为日常饮食的辅助补充，但不能指望喝一杯饮料来“补足”膳食纤维，要搭配食用全谷物、豆类及其他高膳食纤维食物来补充可溶性膳食纤维。

“0脂”宣传基本属实 高糖问题较为突出

近年来，“0脂”“轻体”



消保委供图

“纤体”成为羽衣甘蓝饮品的核心宣传卖点，让不少注重身材管理的消费者选购更为放心。那么这些宣传是否名副其实？

15款样品未检出脂肪，另外3款也仅检出微量脂肪，整体脂肪含量区间为每杯0克至1克；能量区

间为每杯426.52千焦至1749.03千焦；碳水化合物含量区间为每杯23.33克至96.29克；总糖含量区间为每杯16.5克至81.56克。

其中含糖量最高的一款产品，总糖含量高达81.56克，按照每块方糖约4.5克计算，相当于摄入约18块

方糖，糖分含量远超大众预期。

专家解释，羽衣甘蓝本身属于低糖、低热量食材，但因其口感偏苦涩，直接制作饮品难以被消费者接受，因此商家在制作时通常会搭配其他果蔬调和口感。若搭配柠檬、黄瓜等低糖食材，饮品整体糖分和能量相对较低，健康属性更突出；但如果大量搭配苹果、梨、荔枝、青提等中高糖水果，就会导致总糖含量大幅上升。

值得警惕的是，很多商家标注“不另外加糖”，让消费者误以为产品低糖甚至无糖。事实上，水果本身含有的葡萄糖、果糖等天然糖分，在榨汁后会转化为游离糖，同样属于需要控制摄入的糖类。过量摄入游离糖，不仅无法实现“轻体”“纤体”的效果，还会造成能量过剩，增加体重上涨、龋齿及代谢负担加重的风险，让所谓的健康饮品大打折扣。

上海市消保委提醒消费者，膳食纤维对人体的核心作用主要体现在维护肠道健康、助力体重管理、调节代谢水平、促进营养吸收速度等方面。当下成年人每日膳食纤维摄入量远未达标，这也是羽衣甘蓝现制饮品受到关注的主要原因之一。上海市消保委建议广大消费者在选择羽衣甘蓝饮品的时候，多留意搭配，优先选择蔬菜占比高、无添加糖的产品，或要求店家调整甜度，但不要完全依赖饮品补充膳食纤维。

曝光台

肩颈按摩器不合格检出率11.1% 涉及“泰昌”“摩飞”等品牌

市场监管部门已责令相关经营者立即停止销售

针对消费者投诉、举报集中及质量问题较多的产品，近期，上海市市场监管局对徐汇、普陀、金山、浦东四个区以及天猫、东方购物、i百联等平台26家企业销售的26个品牌45批次肩颈按摩器具进行了监督检查。经检验，有五批次不合格，不合格检出率为11.1%。

此次检测项目涉及分类、标志和说明、对触及带电部件的防护、输入功率和电流、发热、工作温度下的泄漏电流和电气强度、耐潮湿、泄漏电流和电气强度、非正常工作、稳定性和机械危险、机械强

度、结构、内部布线、电源连接和外部软线、外部导线用接线端子、接地措施、螺钉和连接等19项。

检验结果显示，“泰昌”“摩飞”“元气达人”“美斯凯”等五批次“标志和说明”指标不合格。该指标不合格，输入参数缺失或错标，或者使用说明缺失，都可能导致消费者错用电源适配器，或错误使用器具，存在安全隐患。

根据抽查结果，市场监管部门已责令相关经营者立即停止销售不合格产品，对库存产品、在售产品进行全面清理，按照相关法律法规

的要求主动采取措施，保护消费者合法权益，并将生产、销售不合格产品的经营者移交所在地市场监管部门依法调查处理。

同时，市场监管部门提醒消费者在选购使用按摩器具时，应注意查看产品的铭牌和说明书。国家标准要求肩颈按摩器上应标注额定电压、额定输入功率或额定电流、制造商或商标、器具型号等信息，对于内置电池、包含发热功能的肩颈按摩器，其说明书内应有相应的使用说明。另外，应根据产品说明书明确产品是否可以水洗。可拆卸的产品，可将电器

部分去除后对皮套、纺织材料部分进行水洗，无法拆卸的电器，不应进行水洗，可按照说明书要求进行擦拭。

建议消费者选择电源适配器供电或USB供电的产品。主体部分采用低压直流供电的产品，相较于市电直接连接主体的产品，安全性更高。

此外，消费者应根据需求合理使用产品。选择机械按摩、微电流、加热功能档位时，避免直接使用强力、高温、大电流等档位，应循序渐进，从低到高，选择适合自己需求的档位，使用时间不宜过长。

（来源：中国消费者网等）