

青团是“健康的野菜点心”？ 答案可能和你想的不一样

春天，一抹翠色的青团如约而至，捣青草为汁、和粉作团的软糯点心，藏着千年的民俗记忆，也裹着独属于春日的清新滋味。

如今，青团已成为大江南北共品的春日美食，从江南的艾草豆沙原味，到北方的清明粳、艾粳，虽形态、口味略有差异，但都承载着对先人的思念、对春日的期盼。很多人觉得青团是“健康的野菜点心”，这份春日美味的营养价值如何？答案可能和你想的大不一样！

这些健康益处藏不住

青团表面的翠绿色彩，来自艾草或鼠曲草鲜汁的加持，这也成为青团“健康加分项”。艾草和鼠曲草都是典型的富钾食物，钾元素对维持人体电解质平衡有着重要作用。其中每100克艾草中的钾含量可达677毫克，几乎是香蕉这类常见富钾食物的两倍，吃青团的同时，也能补充身体所需的钾元素。

除此之外，青团作为时令点心，将春日的自然滋味融入其中，艾草的清香还能味蕾带来清新体验，打破春日饮食的单调。而从饮食文化角度，吃青团的习俗跨越千年，早已成为刻在国人舌尖的民俗，品尝青团，也是对传统饮食文化的传承与回味。

软糯背后的三个营养真相

不少人将青团贴上“低脂健康、野菜养生”的标签，但看似小小的青团，也藏着容易被忽视的饮食细节。掌握这三大营养真相，帮你明明白白吃青团。

真相一

个头不大，能量却超乎想象

虽然青团的艾草、鼠曲草自带营养优势，但在制作中，这类野菜的使用量极低，真正决定其能量的是核心食材糯米粉和各类馅料。表皮的每100克糯米约含78克碳水化合物，升糖速度快；馅料无论甜咸，制作时都会加入大量糖和油，这些让青团成为“高能点心”。一个约60克的普通咸蛋黄肉松青团，能量200多千卡，部分网红“加料”款含有的能量甚至超350千卡，同等重量下，青团的能量是米饭的3倍之多，小小一个，能量不容小觑。

真相二

口感虽劲道，却给肠胃添负担

很多人偏爱冷青团的劲道口感，却不知这可能会给肠胃增加负担。糯米冷却后，淀粉会因“回生”黏性翻倍，变得更难被人体消化，甚至可能引发腹胀、暖气；再加上青团馅料通常高油、高糖，会进一步延缓胃排空，让消化系统“雪上加霜”。小孩、老人，以及胃肠功能较弱的人群，冷吃青团更易消化不良，千万别为了口感忽视肠胃健康。

真相三

并非正餐主食，单吃易致营养失衡

清代《清嘉录》中记载，青团本是“祀先之品”，从起源来看，它只是饮食中的点缀，而非正餐主食。如果只吃青团，一方面可能导致能量摄入超标，另一方面还可能出现蛋白质、膳食纤维等营养素的缺失，与合理膳食、营养均衡的饮食原则相违背，让身体陷入营养失衡状态。

记住这五个食用建议

第一，吃青团需减主食，吃1个约60克的青团，需相应减少100~150克米饭、馒头等精制主食，控制能量总摄入。

第二，搭配时令蔬菜和优质蛋白质，比如荠菜、香椿等春日蔬菜，搭配鱼虾、豆腐、鸡蛋等，既能增加饱腹感，又能延缓血糖上升，补充青团不足的营养素。

第三，优选低油低糖馅料，购买时查看营养标签，选择含油、糖量较低的青团，控糖、减脂人群要格外注意。

第四，建议热食慢咽，通过加热让糯米淀粉重新软化，降低消化难度；食用时细嚼慢咽，减轻肠胃负担。

第五，肠胃功能弱者、老人和小孩，单次食用青团最好不超过半个，搭配温水或清淡汤品，减少对肠胃的刺激。

享用青团“三不原则”

我们既要品味青团这份千年食俗的美好，也要守好健康的饮食原则，守住这“三不”，帮你安心享受这份春日美味。

不盲目将青团当作“健康野菜点心”，看清其高能属性，食用不贪多。

不贪求冷青团的嚼劲口感，热食慢咽，给肠胃减负担。

不单吃青团当正餐，搭配蔬菜和优质蛋白，食物多样、营养均衡。

一枚青团，裹着春日的清新，藏着千年的记忆，愿大家在品尝这份清明食俗的同时，都能吃对、吃健康。

来源：国家卫生健康委食品司

成人斑块状银屑病患者迎来新治疗选择

对于银屑病患者来说，将有机会选择新的疗法——利奥制药近日宣布，中国国家药品监督管理局(NMPA)已批准卡泊三醇倍他米松泡沫剂(恩适达)用于治疗成人斑块状银屑病患者。

“我国约有650万银屑病患者，国内外诊疗指南均推荐外用治疗作为轻中度银屑病管理的基础方案。在外用治疗中，传统剂型经常生物利用度不足，影响疗效，让患者产生挫败感并影响持续治疗的信心。外用传统剂型使用不便、体验欠佳也会影响治疗的依从性。”北京大学人民医院张建中教授表示。

卡泊三醇倍他米松泡沫剂(恩适达)是中国首个且目前唯一用于成人斑块状银屑病外用治疗的泡沫剂，专利的起泡装置可帮助患者轻松将药物均匀涂抹于皮肤，包括有毛发的部位。临床研究显示，泡沫剂型可以在皮肤表面形成过饱和溶液，加速有效成分渗透，快速缓解症状。

利奥制药国际业务执行副总裁Frederik Kier表示：“中国是全球银屑病患者人数最多的国家，也是利奥制药长期发展战略的重要支柱。中国市场对创新皮肤治疗方案的关注度日益提高。随着恩适达在华获批，我们很自豪能够拓展产品组合，为数百

万患者提供一种潜在的新标准治疗。同时，我们将继续加大创新投入，强化在全球最重要皮肤病市场之一的商业布局。”

利奥中国总经理殷晓峰表示：“此次恩适达获批是利奥制药在中国发展又一个重要里程碑。对于斑块状银屑病患者而言，这意味着他们可以用上已在全球许多国家广泛应用、并已成为临床治疗中的重要组成部分的治疗方案。这不仅拓展了中国患者的治疗选择，也标志着我们再次迈出了新一步，为未来向中国市场引入更多皮肤病治疗产品组合奠定了基础。”

来源：新华网