

# 寒潮已至 冬季养生市场风生水起

## 质量好口碑棒的三七、虫草、野山参又来了

冬天是寒冷的代名词。由于气温下降，人的抵抗力也在下降。而冬季又是一个“养藏”的季节，因此适当地滋补可以帮助人们御寒，提高抵抗力。三七、虫草、野山参等都是高档滋补品，对于气血虚的人有益，受到越来越多中老年人的欢迎。

### 十来年才生长一茬三七 道地三七越来越少了

人参补气第一，三七补血第一。

《本草纲目》中记载三七：近时始出，南人军中用为金疮药，云有奇功，又云：凡杖仆伤损，瘀血淋漓者，随机嚼烂，罨之即止；清肿者，即消散，若受杖时，先服一二钱，则血不冲心，杖后尤宜服之；产后服，亦良，大抵此药气味温，甘微苦，乃阳时，厥阴血分之药，都能治一切血病。云南白药在治疗跌打损伤方面享有盛誉，其最主要的成分之一，也是三七。

这种被李时珍称为“金不换”的中药材，其保健养生的功效显而易见。

不过，因为特殊的地理和气候土壤条件，文山三七以品质好著称，但文山只是三七的核心产区，云南和广西都是三七主产区，其中，文山州产量只占云南全省的七成不到。

值得一提的是，三七需要种植3~7年才能够成熟。但种完一茬后，这块地间隔10年都不



能再种植三七。这在农业上称为“连作障碍”。尽管三七的市场需求在递增，但三七的产量逐年下降，已经成为不争的事实。

### 买三七不要图便宜 认准“铜皮铁骨狮子头”

不同产地的三七质量会有差异，从养生效果上说肯定是道地产区的更好。对于普通市民来说，目前能做到的就是要多留个心眼。网络上号称“农家直销”“无农残、有机种植”“正宗云南文山”的三七，价格从每公斤几十元到上千元不等，到底道地三七长什么样？

“一是要看大小，一般种植时间越长，三七个头越大，价格也就越高；二是要看质感，三七质地很硬，放在手里面掂量一下，重的质量更好；三是从外观上看，断面是青绿色、黄色，能够明显地看到激光放射状的，品质比较好。”惠民生活馆孙店长传授了她的三七挑选之道。

“如果自己吃的话，买60头左右的就够了”，孙店长说，“头”代表了每500g三七的数量，头数越少，三七的个头就越大。

“但如果在网络上无法看到实物，这些方法也就无用武之地了。所以与其在网络购买价格过低的三七，不如来线下实体店亲自挑选。”孙店长建议广大市民。正宗云南文山三七买5斤送2斤，仅合140元/斤，非常划算。

### 那曲虫草受热捧 多吃虫草滋补抗疲劳

虫草的功效只有长期坚持服用以及体质虚弱、大病康复的患者能深刻体会。这也是为什么吃过的人都成了回头客的原因！

虫草性平温和，是一种阴阳双补的滋补品，独特的滋补功效，适量地吃也不会出现上火的情况，能够有效地调节平衡，改善体质，适合一年四季食用。西藏那曲虫草，长在海拔4500米的高寒、碱性土壤中，矿物质、微量元素含量丰富，日照充足，昼夜温差很大，加上适宜的空气湿度，使这里的虫草以色正、体满、营养价值高闻名。



正品虫草腹面有足8对，而且中间4对足很明显

### 好虫草看得见 “一宽三窄纹理”

虫草虽好，但该如何挑选？惠民生活馆常驻行家齐老先生做出了解答，优质正品虫草的主要鉴别点在于闻起来有“菇”类的香气，有的即使在密封存放许久后，打开依然会带有一些腥味或淡草味，触碰的时候会感觉到略具弹性。如果单看外形的话，正品虫草腹面有足8对，而且中间4对足很明显。掰开后看断面，有明显纹路，呈现“一宽三窄纹理”特点。

“除此之外，好虫草颜色深浅不一，而且虫体断面呈字母图案，草纹路清晰，虫体饱满。”值得一提的是，好虫草虫和草的结合处没有过多的杂质，虫草断面有黑色线状物体，呈字母V图案的，为上品。从颜色上来说，如颜色一致，那么虫草一定是用硫黄熏制而成的。一级品虫草水分含量在2%~5%。如果干度不够，多花冤枉钱不说，且水分没了，虫草营养价值也跟着流失了。

王静阿姨的女儿前一阵刚做完大手术，身体非常虚弱，每天连下楼走走都气喘吁吁，让她特别担心。后来有朋友建议她给女儿买点虫草吃，对恢复大有帮助。王阿姨到商场里一看，1克都七八百元，太贵了。朋友介绍了江苏广

电惠民生活馆，才79元/克起，比市场上便宜多了。她表示：“啥也不如有个好身体重要啊，这次一定要把女儿的身体补好了！”

### 野山参安精神补五脏 回头客抢着要

“哇，今年这么早就开卖长白山野山参了，简直让人喜出望外，我想预订12支12~13年的特价参。”陈叔叔是惠民馆的老会员。

《本草新编》中记载，野山参性平，味甘，一年四季都可食用。野山参每年的生长期很短，一年当中，10月是生长旺季，当人参籽变红时，参体的人参皂甙等营养物质含量达到峰值，是采挖的最佳时机。刚挖出来的野山参，原支原形、原汁原味，调节血压，安精神补五脏。

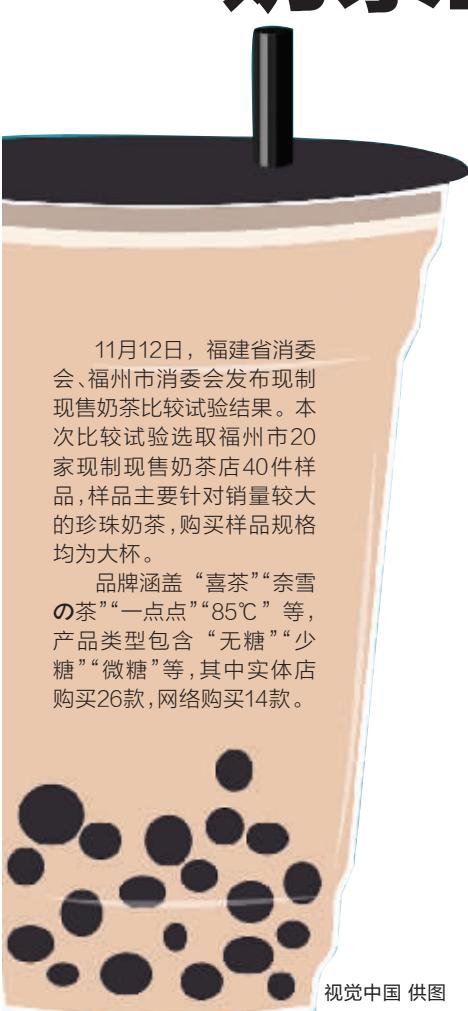
由长白山参农直接供货的野山参，支支品相俱佳，参香浓郁，新鲜度和营养价值都非常高，仅8元/克起！一上柜就遭到了回头客的疯抢！感兴趣的市民不要错过！



惠民热线：025-66065188

惠民地址：江苏广电惠民生活馆夫子庙建康路277号（淮清桥向西50米）  
公共交通：4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站  
地铁3号线夫子庙站3号口向东40米（近招商银行）

# 奶茶里没有奶，无糖的含糖高 40款奶茶检测，结果太扎心……



### 都可、快乐番薯两品牌4款奶茶一滴奶都没有

奶茶由茶汤中加入了奶或奶制品调味而成，按《GB/T 21733—2008茶饮料》规定奶茶饮料的蛋白质含量≥0.5g/100g。

而在试验中的20个品牌40款奶茶中，蛋白质含量符合标准的仅有奈雪的茶、喜茶、小确茶、木森茶、KOI等5个品牌。29款样品的蛋白质含量低于0.5g/100g，不符合率为72.5%。

其中，都可、快乐番薯2个品牌4款奶茶样品蛋白质检测均低于0.08g/100g的仪器检出低限，未能检出蛋白质含量，也就是说一滴奶都没有，叫奶茶有欺骗消费者的嫌疑。

### 奈雪の茶无糖类样品含糖量高

《中国居民膳食指南(2016)》建议“控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在约25g以下”。

试验中，20款正常甜度的奶茶含糖量在21~48g(以蔗糖计)之间，平均35g/杯。其中16杯样品含糖量超过了25g。

若按一块方糖大约是4.5克，奶茶糖含量折算相当于添加10块方糖的品牌有贡茶、一点点、都可、奈雪的茶、小确茶、添杯。

试验也专门针对果糖进行测试，在本次40款奶茶样品中，22款样品未检出果糖，果糖含量较高的奶茶样品有：

添杯(正常糖):19g/杯  
沈茶(正常甜):19g/杯  
一点点(正常糖):18g/杯  
85℃珍珠奶茶-超级杯(正常糖):14g/杯

果糖甜度大约是蔗糖的1.8倍，口感清爽又有越冷越甜的特性，现在市售饮料经常添加果葡糖浆或果糖，但果糖主要在肝脏进行代谢，过量摄入果糖容易造成人体脏器内脂肪的沉积，研究表明存在引发脂肪肝、痛风等隐患，果糖摄入量应引起消费者的重视。

现在奶茶店一般都销售有不加糖产品，标识为“不加糖”“不另外加糖”“无糖”“微糖”或“少糖”等。

根据相关标准，预包装食品中标称“无或不含糖”的，要求含糖量不高于0.5g/100g。试验对不加糖类20款奶茶进行检测，14款标称为“无糖”的样品，含糖量在1.1~5.8g/100g(以蔗糖计)之间，均不符合国家无糖标准规定。

其中小确茶、奈雪的茶、益禾堂制作的无糖奶茶糖含量甚至超过25g。

### 85℃、贡茶等4款样品脂肪含量较高

奶茶好喝？那是因为脂肪能带来良好的风味和口感……

按成人每日推荐摄入的脂肪不超过60g进行对照，40款奶茶样品的脂肪含量在3.77~40.63g之间，平均为19.57g。脂肪含量较高的奶茶有：

85℃珍珠奶茶-超级杯(无糖)  
贡茶格雷奶茶(无糖)

85℃珍珠奶茶-超级杯(正常糖)

古茗奶茶(正常糖)

这4款所提供的脂肪均在30g以上，超过成人每日推荐摄入脂肪量的1/2。如果消费者再添加奶盖，脂肪含量还将大幅提升。

此外，检测中有5款奶茶样品检出含有反式脂肪酸，含量在0.0169~0.0519g/100g之间。反式脂肪酸若摄入过量可使血液胆固醇增高，有增加心血管疾病发生的风险，建议奶茶经营者调整制作工艺。

### KOI、85℃等5款奶茶咖啡因含量较高

标准规定奶茶饮料中咖啡因含量≥35mg/kg。试验中，38款现制奶茶的咖啡因含量平均107mg/杯，咖啡因含量较高的有：

KOI奶茶(大,冰)(全糖):223mg/杯

85℃珍珠奶茶-超级杯(无糖):183mg/杯

快乐番薯琥珀珍珠奶茶(L)(正常糖):173mg/杯

吃茶三千国王珍珠奶茶(不加糖):159mg/杯

KOI奶茶(大,冰)(不加糖):153mg/杯

健康人群每天咖啡因的摄入总量建议不超过250毫克，相当于2袋速溶咖啡。若过量摄入咖啡因，则可能会引起心脏剧烈跳动，甚至出现精神恍惚、走路重心不稳等现象。

建议消费者控制奶茶饮用量和饮用频次，避免咖啡因成瘾和过量咖啡因摄入。

看了这个检测结果，有网友表示“太惊人了，糖也超标，脂肪也超标，咖啡因含量也超高，奶茶竟这么不健康，不敢喝了不敢喝了！”

也有网友觉得，这么认真就输了……“喝奶茶是为了健康吗，不，是为了快乐！”

但，玩笑归玩笑，为了身体着想，奶茶还是少喝的好！

据中国消费者报微信公号

11月12日，福建省消委会、福州市消委会发布现制现售奶茶比较试验结果。本次比较试验选取福州市20家现制现售奶茶店40件样品，样品主要针对销量较大的珍珠奶茶，购买样品规格均为大杯。

品牌涵盖“喜茶”“奈雪の茶”“一点点”“85℃”等，产品类型包含“无糖”“少糖”“微糖”等，其中实体店购买26款，网络购买14款。

视觉中国 供图