

警惕奶皮子糖葫芦的“甜蜜陷阱”

□ 科普时报记者 胡利娟

近日,话题“女子迷上奶皮子糖葫芦吃出糖化脸”登上网络热搜。这款近期走红的糖葫芦虽是消费新宠,但高糖高脂让不少人的脸悄悄变成了“糖化脸”。

糖与蛋白质发生反应导致皮肤老化

“‘糖化脸’是指皮肤因过度发生糖化反应,加速老化后呈现的状态。”中国科普作家协会会员、营养医学硕士王艳丽介绍,吃了过多的糖后,体内多余的糖像调皮黏人的“小捣蛋鬼”,在身体里四处“闲逛”,还会紧紧黏在各种蛋白质或脂类上,最终形成晚期糖基化终产物(AGEs)。

王艳丽进一步解释,皮肤真皮层中,胶原蛋白和弹性蛋白组成了维持皮肤紧致与弹性的“支撑结构”。而AGEs会直接破坏这些蛋白,导致皮肤松弛、暗沉发黄、长皱纹。

奶皮子糖葫芦并非简单的“水果+奶”

奶皮子糖葫芦外观十分诱人:微黄带麻点的奶皮裹着亮晶晶的糖壳,搭配红艳艳的山楂、草莓……一口下去,酸、甜、脆、润的口感层层交织。但这份美味背后藏着“甜



11月9日,北京前门大街上销售的奶皮子糖葫芦。视觉中国供图

蜜陷阱”。

其实,它是北方经典小吃糖葫芦的升级版:糖葫芦+奶皮子。其中,山楂富含果酸,能促进消化,维生素C含量在水果中也较为突出。糖壳主要由白砂糖和水熬制而成,食用后糖分被人体迅速吸收,血糖会短时间内显著上升。

至于奶皮子,传统奶皮子营养尚可,但市面上多数网红款为了追求顺滑口感和稳定形态,常用奶油、糖、奶粉等混合制成,脂肪含量和热

量密度接近冰淇淋。因此,这串糖葫芦并非简单的“水果+奶”那么健康。

并非人人适宜

从奶皮子糖葫芦的构成来看,它固然香甜可口,但并非适合每一个人。若不小心吃多了糖,该如何补救?王艳丽提出四项建议。

一是控糖减主食:当天减少米饭、面条等主食量,杜绝含糖饮料和甜点。《中国居民膳食指南》建议每日添加糖控制在25克内,而一串奶皮子糖葫芦的含糖量已超标。

二是调整烹调方式:多用蒸、煮、炖替代油炸和烧烤,因为后两种做法会产生AGEs。

三是补充抗氧化物:多吃深色蔬菜(菠菜、西兰花、羽衣甘蓝等)和浆果(蓝莓、猕猴桃、桑葚等),有助于对抗AGEs对身体的损害。

四是养成好习惯:保证充足睡眠、坚持规律运动、保持平和心态,能助力维持皮肤年轻状态。

王艳丽特别提醒,尽管糖葫芦中的山楂本身是健康食材,但外裹的厚重糖衣与高脂“奶皮”结合,让它变成“粮油混合物”和“热量炸弹”。高血糖、高血脂、肥胖、代谢综合征患者及体重控制人群,应尽量避免食用。

场导仪到底有没有用?

□ 科普时报记者 史诗

你见过这一幕吗?家里的长辈把既像电磁炉又像电子秤的机器贴在胸口、腰上,还一脸享受。别觉得奇怪,这是中老年圈流行的“场导仪”,价格千元起步,号称“科学养生”。场导仪是什么“外星科技”?

“场导仪内部就是简易电磁线圈,通电后会产生交变磁场,小钢珠是在磁场作用下振动,这是基础的磁致振动现象。”中国石油大学(北京)理学院副教授周广刚介绍,其核心宣传很玄乎:把水杯放机器上,靠“特殊频率能量场”震动,能将5-20个分子抱团的“大分子水”拆成5-6个分子的“小分子水”。

厂家还拿两“实锤实验”佐证:小钢珠放进水里狂跳,就是能量场在拆分子;宣称小分子水能结出漂亮冰花,普通水只能冻成“丑样子”。

其实,小钢珠在水里狂跳,根本不是“能量场拆分子”,只是磁场引发的振动,至于冰花对比更没谱。周广刚解释,水结冰的冰晶形态,只取决于水的纯度和冷冻速度,跟“分子大小”毫无关系。

场导仪到底有没有用?周广刚表示,从科学角度来讲,水分子团簇本就是动态平衡,大团、小团里都有游离水分子,人体吸收无差别。而且水喝进胃里,会被胃酸和体温改变结构,所谓“小分子优势”根本不存在。

“这款仪器的健康功效无任何权威证据支撑,拆开后只有简单电路板和线圈,纯属伪科学包装的普通电器。”周广刚说。

科普时报



科普在身边

生活更美好



扫码订阅更方便

欢迎订阅2026年度《科普时报》

《科普时报》是中央主流媒体科技日报

社主管主办的综合性科普周报。以“提高全民科学素养为使命,面向大众传播科学知识、科学方法、科学精神和科学思想”为办报宗旨。集科学性、知识性、趣味性、权威性和服务性为一体。

国内统一连续出版物号:CN11—0303

邮发代号:1—178

每周一期,4开16版,周五出版

全年订阅价:150元/份

邮局订阅电话:11185

全国各地邮局营业厅均可订阅

报社咨询热线:010—58884190

2026