

# 酸奶碗火到鹰城 是流量派还是实力派

## 听听营养专家怎么说

□记者 刘菡

本报讯“减脂人超爱!”“2024最火单品,宝藏酸奶碗。”刚入夏,冰冰凉凉的酸奶碗成了新晋网红减脂产品。记者走访市区发现,不少私房自制的精美酸奶碗成为健身达人的标配。营养专家提醒,酸奶碗对减肥不会有明显效果,需要减脂的人群请谨慎选择。

打开各大社交平台,酸奶碗凭借高颜值、成分健康以及丰富的可搭配性成为新晋流量王。截至5月8日,在小红书平台关于酸奶碗的笔记已超过64万篇次,浏览量超过6亿次,抖音浏览量更是超过20亿次。

5月9日上午,在市区劳动路一家轻食餐馆的显眼位置,悬挂着新上架的

冻干蔬菜酸奶碗海报。“酸奶碗在网上太火了,不少人询问,为了满足顾客需求,我们上个月上架了酸奶碗。”店主小晨介绍,与传统酸奶产品不同,酸奶碗通常使用无糖酸奶作为基底,如质地浓稠、水分较少的希腊酸奶,或经过过滤的无糖酸奶,其口感更加厚重、饱腹感更强,同时加入各种坚果、冻干蔬果、新鲜水果、燕麦等,颜值口味俱佳。

记者在网浏览发现,酸奶碗的搭配远远超出了简单的减脂餐。有人健身后会在酸奶碗中加入蛋白粉,有人将红茶、鸭屎香等加入酸奶碗,还有不少女性在酸奶碗中加入多种食材当作代餐。据抖查查数据显示,近30天在抖音平台搜索酸奶碗的女性居多,占81%,其中以18岁至23岁的女性为主

要群体。

外卖平台上,市区不少甜品店、轻食店都上线了酸奶碗,价格在9.9元至29元不等。“太漂亮了,舍不得吃!”市民花花是一位奶制品重度爱好者,她很喜欢酸奶碗,认为其使用无糖酸奶制作,属于低热量食品,有助于减肥。

在朋友的推荐下,爱吃酸奶的小张尝试过一次便爱上了酸奶碗,她花费298元网购了酸奶过滤器。“在外面买一份最便宜也得十几块,自己在家做更划算。”小张说,晚上犯懒不想做饭时,她就自制酸奶碗代餐。

酸奶碗真能减肥吗?记者走访发现,酸奶碗收获的并非都是好评。市民小蕊每晚以酸奶碗代餐,一周后体重却增加了1公斤。“酸奶碗虽然无糖,但脂

肪含量不低,还搭配了坚果、水果等,热量噌噌上来了。”小蕊说,想减肥,什么都得少吃。

从事健身行业十几年的马先生也不认为靠酸奶碗可以减肥,他说:“减肥重点是减少摄入量、增加消耗量,仅靠吃某种食品达到减肥效果不太可能。”

市第二人民医院营养科主任温彩虹表示,减肥首先要“合理营养、平衡膳食”,她建议肥胖人群根据膳食宝塔合理进食,再配合适量的运动减肥,“消耗量要大于摄入量”。她说,从营养成分表看,酸奶碗蛋白质含量较高,再加上酸奶本身含有益生菌,还是比较健康的,但如果脂肪含量过高,对减肥不会有明显效果。适量运动才是健康的减肥方式。

## 新华路换“新装”

5月9日,市区新华路中段,施工人员正在铺设人行道彩色透水环保地砖。

记者看到,新华路西半幅机动车道已恢复通行。据了解,为提升新华路通行能力,优化道路环境,4月5日至5月5日,道路西半幅封闭施工;5月6日至7月31日,道路东半幅封闭施工。

本报记者 张鹏 摄



## 最高温冲上“3”字头 雷雨大风组团来袭

□记者 牛超

本报讯5月9日,记者从市气象台获悉,今明两天,我市最高气温冲上“3”字头,且伴有大风和分散性雷阵雨。

立夏过后,我市气温持续上升。据市气象台测报,自6日起,我市鲁山县李沟村、汝州市小屯镇、新华区凤鸣园的最高气温先后突破30℃,分别达到31.1℃、34.6℃和32.2℃,其他地方的最高气温也在27℃-30℃之间徘徊。据气象专家介绍,受高空西南气流影响,今起三天,我市气温飙升,10日和11日最高气温冲上“3”字头。伴随高温的还有大风,10日,我市有6级到7级的阵风和分散性雷阵雨,11日有7级左右的阵风。气象专家提醒,近期风力较大,天干物燥,火险等级较高,请市民注意防范。

具体预报如下:10日,白天到夜里,多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,偏南风3级到4级,阵风6级到7级,21℃-31℃。11日,多云转晴天,偏北风4级到5级,阵风7级左右,18℃-30℃。12日,晴天间多云,20℃-28℃。

## 漏雨十年的商住楼开始维修了

□记者 王辉

本报讯“房子漏雨十年,终于有人修了,这都是社区办的大事儿。”5月9日上午,市区和平路步行街西段基泰商住楼居民刘国强和邻居奔走相告。

当天10时许,记者在基泰商住楼楼顶看到,数名建筑工人或搬运防水材料,或手持铁镐刨挖地面,开始对楼顶约1000平方米的漏雨处实施全面维修。

西三单元居民陈曦说,基泰商住楼是无主管楼院,2009年交工,现有居民60户,其中48户居民向房管部门交纳了房屋维修基金。入住5年,即2014年前后,他家房顶开始漏雨,室内电路受潮造成电表经常跳闸停电,无奈只

得多次自掏腰包维修房顶。后来,西二单元刘国强等居民家中也相继出现漏雨现象,共殃及全楼18户居民。大家常年奔走于房管等部门,但问题一直未解决。

“根据规定,下拨房屋维修资金需要对准物业公司或相关业主,不对个人下拨。另外,我们商住楼的房屋维修基金没有交全,且需要2/3以上的业主同意方可使用。因此,管理部门无法下拨资金为我们修房。”刘国强说,居民们只得向所属的新华区中兴路街道文化宫社区求助。

接到反映后,文化宫社区党委书记陈二恩实地察看,征询居民意见,多次找到市房屋维修资金管理中心有关

负责人详述基泰商住楼的情况,并咨询房屋维修资金申领条件与流程。同时,经过社区工作人员多次沟通协商,基泰商住楼40多户居民一致同意使用房屋维修资金维修房顶。最终,市房屋维修资金管理中心特事特办,为基泰商住楼住户下拨一笔房屋维修资金。

5月9日上午,平顶山清境建筑工程有限公司经理朱小磊带领9名员工来到基泰商住楼开始维修。朱小磊说,此次工期为40天,经过两次防水处理检验后,预计6月中旬完工。

我为群众办实事

城市留言板 4940000

护栏倾斜

微友“看云山人”留言:市区和顺路邮政家属院3号楼、4号楼之间门球场的护栏倾斜严重,存在安全隐患。

飞线充电

市民王先生来电:市区新华路北段华灿光明城市1号楼和2号楼飞线充电、电动车乱停乱放现象严重,无人管理。

绿化植物过高

微友“.”留言:市区建设路与翠微巷交叉口,绿化带内植被太高影响视线,容易引发交通事故。(平报热线办 鲁俊勋)

## 周六晚上,一起逛音乐市集吧

□记者 王春生

本报讯5月9日,记者从市文化艺术中心获悉,由市文广旅局主办、市文化艺术中心承办的清凉夏梦音乐市集5月11日(本周六)18时30分在市文化艺术中心南广场青创市集开集,市民

可现场品尝鹰城美食、欣赏精美手工、畅听美妙乐曲。

当天,平顶山民族乐团青年演奏家及我市知名器乐演奏家将分八个区域(民族器乐主表演区;奥尔音乐体验区;吉他、尤克里里音乐推广区;萨克斯、电吹管音乐推广区;葫芦丝、陶笛音

乐推广区;民族管乐体验区;打击乐体验区;笙篪体验区)为观众献艺。

此次活动是继5月1日、2日平顶山青年创意市集后又一大型市集活动,旨在免费给青年人搭建展示文化创意和设计新思路的平台,联系电话:0375-2667539。