

元宵节“甜”度爆表 创意造型、健康养生成新宠

汤圆口味大比拼,你喜欢哪款?



俗话说“不出十五都是年”。随着元宵节的到来,在十堰各大商超,节日餐桌上的“绝对主角”——汤圆和元宵,早已提前“热”了起来。今年汤圆市场的“甜”度究竟有多高,市民们的购物车里又装了些什么?近日,记者走访城区部分商超,一探究竟。 ■文、图/记者 王琪



各类品牌的汤圆礼盒、袋装产品堆满了促销台。

探市:传统口味仍是“定海神针”,手工元宵受热捧

昨日上午,记者走进北京路SK-Fresh生活超市(十堰环球港店),浓浓的节日氛围扑面而来。在冷冻食品区,原本不起眼的冷柜被布置成了最醒目的“C位”,各类品牌的汤圆礼盒、袋装产品堆满了促销台,思念、三全、湾仔码头等知名品牌纷纷亮出“秒杀价”或“买一送一”的促销招牌。

“从上一周开始,汤圆销量就明显冲高,现在一天能卖出上千袋。”超市导购员一边补货一边告诉记者。虽然新面孔层出不穷,但黑芝麻、花生、豆沙这些“老三样”依然占据着销量的

“大头”,是许多家庭的首选。

与此同时,现做现卖的手工元宵依然有着不可撼动的“情怀市场”。在寿康永乐华悦城精品超市现摇元宵的摊位前,不少市民排队购买。市民郑女士告诉记者:“元宵是‘摇’出来的,吃起来有嚼劲。买点现摇的回去,吃的就是这种传统的仪式感。”

新潮:年轻人偏爱“高颜值”与“怪口味”

如果说传统口味是中老年人的“白月光”,那么今年各大品牌推出的新式汤圆,则在口味、颜值和概念上成功“圈粉”了年轻一代。

据美团闪购平台数据,随着节日

临近,尤其是“懒人经济”的崛起,让不少上班族选择通过外卖平台直接把汤圆配送到家。

在口味选择上,年轻人更敢于尝鲜。记者注意到,一些包装精美的“网红”汤圆格外吸睛,如三全推出了“马到成功”“有钱花”造型汤圆,思念则带来了“熊猫好运”及“小马宝莉”联名款,逼真的立体造型让小朋友爱不释手。

在淘宝平台,生椰拿铁、白桃乌龙、芽菜猪肉等跨界风味的汤圆也是热搜常客。“新口味主要是买来拍照发朋友圈的,图个新鲜。”90后市民刘小姐正在手机上下单,“家里长辈吃传统的,我们年轻人就要尝试不一样的。”

除了口味跨界,“健康养生”风也

刮进了汤圆市场。随着年轻人对身材管理和健康饮食的重视,各大品牌纷纷推出低糖、低GI(血糖生成指数)甚至“药食同源”的汤圆。在好邻居十堰万达广场店,记者看到添加了山药五黑、红枣阿胶枸杞的“养生”汤圆,吸引不少年轻消费者购买。

提醒:好吃莫贪多,健康吃元宵有讲究

记者走访发现,今年市场上的汤圆价格较为亲民,促销力度大。普通袋装黑芝麻汤圆多在7元至15元之间,而创意造型汤圆或主打“0蔗糖”的健康汤圆,价格则稍高,在15元至25元不等。

汤圆虽美味,但终究是糯米制品,高糖分、高热量。面对琳琅满目的产品,市民在选购和食用时 also 需留个心眼。

需要注意的是,市面上不少“无糖”或“零蔗糖”汤圆,仅仅不添加蔗糖,但其外皮由糯米粉制成,本身就属于高碳水化合物,升糖指数依然很高。

十堰市东风总医院临床营养科副主任雷晓琴提醒,糖尿病患者食用汤圆要格外谨慎,胃肠功能较弱的老年人、婴幼儿及胰腺炎、胆囊炎患者也不宜多吃。糯米黏腻,不易消化,过量食用容易导致胃酸分泌过多或消化不良。

对于正常成年人来说,每次食用汤圆不宜超过5—6个(约50—75克)。其次,趁热吃比放凉了消化好,但注意不要烫伤口腔。在烹饪方式上,煮着吃是最佳选择,尽量避免油炸汤圆,以免摄入过多油脂。

把握青少年春季长高黄金期

蒙牛学生奶营养护航开学季

■记者 张贞林

春回大地,万物复苏,2026年春季新学期即将拉开帷幕。温暖的阳光在唤醒大地的同时,也在悄悄唤醒孩子们身体里蓬勃的生长力量。随着光照时间增长,人体新陈代谢加速,生长激素分泌进入高峰期,为儿童身高增长、体质增强提供了优势。根据世界卫生组织研究,儿童在春季(3—5月)的身高增长速度是其他季节的2—2.5倍,这一季节因此被许多专家称为儿童生长的“黄金窗口期”。对此,蒙牛学生奶将以专业营养、严格品质,助力每一位少年抓住黄金生长期,向阳生长。

长高黄金期 科学营养是关键

春季为何成为儿童长高的黄金期?科学数据揭示了其背后的生物学机制。春季光照增加,促使人体合成更多维生素D,促进钙的吸收和利用。生长激素在春季夜间的分泌量达到全年峰值。春季人体新陈代谢率提升,身体活动量增加,进一步刺激骨骼生长。温和的春季气候也使孩子们更愿意参与户外活动,增加了运动的机会。



春季是儿童青少年身高增长的黄金期。

青少年身高增长,核心在于骨骼的纵向生长,而这一过程离不开充足的营养支撑。研究表明,蛋白质、钙、维生素D和锌是助力身高增长的四大关键营养素——蛋白质是骨骼生长的基本原料,钙是骨骼的主要成分,维生素D促进钙的吸收,锌则参与生长激素的合成与分泌。牛奶富含蛋白质、脂肪、氨基酸、糖类、盐类、钙、磷、铁等各种常量和微量元素,以及多种维生素、酶和抗体。其中,蛋白

质的消化率高达98%,含有8种人体必需的氨基酸。此外,牛奶是人体获取钙质的有效途径,其吸收利用率高于蔬菜、豆类等植物性食物中的钙。对于正处于身体成长和智力发育关键时期的孩子们来说,饮用牛奶尤为重要。蒙牛学生奶深耕校园营养领域多年,依托蒙牛专属优质奶源,采用先进生产工艺,打造适配学生群体的专属营养配方,精准契合青少年春季生长发育需求。

蒙牛学生奶 品质营养护成长

作为首批获得国家“学生饮用奶计划”定点生产资格的乳企之一,蒙牛学生奶的生产过程建立了全方位质量监控体系,每个环节都有严格标准。从奶源采购到生产加工,再到冷链配送、校园存储,全程遵循国家学生饮用奶标准,层层把关、全程可溯。产品富含高活性优质乳蛋白、天然乳钙,搭配维生素D等营养成分,科学配比、易吸收,既能为骨骼生长提供充足“养料”,补充春季长高所需的核心营养,又能快速为学生们补充能量,助力提升课堂专注力。同时,蒙牛学生奶推出多种适配学生口味的品类,兼顾营养与口感,让学子们在愉悦的饮用体验中,轻松补充每日所需营养,养成科学饮奶的好习惯。

在校园里,课间饮用蒙牛学生奶已成为一道温馨风景线,一盒盒营养满满的牛奶,承载着蒙牛对青少年健康成长的关爱,也见证着每一位学子的点滴进步。作为校园营养的忠实伙伴,蒙牛学生奶将以更优质的产品、更专业的服务、更贴心的守护,陪伴每一位学子在黄金生长期稳步长高、逐梦前行!