

新式茶饮激发消费新活力

前不久,上海市浦东新区陆家嘴中心商场,一家茶饮店前排起了长队。基底乳打底、简单调味、加入牛乳,最后放入现萃的茶叶原汤,一杯现制奶茶就做好了。午后一杯奶茶,给附近上班的张丽提供了满满元气。

新式茶饮是一种结合传统文化与现代消费趋势的创新饮料,受到年轻消费者的喜爱,已成为现代生活中的一种流行。

茶饮店工作人员告诉记者,越来越多的消费者青睐“轻乳”“少糖”的健康饮品。为此,他们从产品的原材料开始就紧扣“健康”主题。除

了“0添加人工香精,0反式脂肪酸,0奶精”的标准,有的还给奶茶贴上了“产品身份证”:血糖生成指数45、热量250大卡、咖啡因111.9毫克、蛋白质3.7克、钠116毫克……这些数值清楚标注在杯身。

“随着消费者健康意识不断提升,新式茶饮行业呈现新趋势。”中国食品产业分析师朱丹蓬分析,由消费新趋势带来的行业焕新,推动着产业端创新升级。

浙江温州苍南县,圣吗哪乳业的厂房内,4条新增的利乐峰设备生产线测试完毕,为非氢化基底乳产品的

产能扩张做好了准备。作为茶饮基底乳的生产商,圣吗哪乳业早年便意识到,健康升级将成为茶饮行业的分水岭,并开始研究非氢化技术,希望用健康、好喝的非氢化基底乳替换传统奶茶中的奶精。

据悉,奶精是茶饮行业早期基底乳的主要成分。“其生产过程中,因植物油部分氢化,会产生反式脂肪酸。经常摄入反式脂肪酸有健康风险。”中国农垦乳业联盟专家组组长宋亮说。

为了从原料端解决茶饮的健康问题,在乳制品行业深耕30多年的圣吗哪乳业创始人陈祖博带队研发,尝试各

种方案,尽力在口感和健康之间寻求平衡。研发团队尝试运用先进工艺,在不断调整产品工艺及反复实验后,首款非氢化基底乳诞生了,被命名为“冰勃朗”。它有效规避了传统氢化植物油生产过程中反式脂肪酸、饱和脂肪酸过高等健康风险。目前,“冰勃朗”系列基底乳已通过审批,进入北美连锁茶饮供应链。

“健康成为年轻人消费选择的新潮流和新趋势。我们要迎上这个需求,让消费者在享受美味的同时,守住健康这条底线。”陈祖博说。

□ 来源:人民网

上影节精彩尚未结束 暑期档预热已经开始

在势如破竹的春节档之后,2025年暑期档看什么?2025年下半年等什么?前天举行的上海国际电影节品牌活动“华语巨制巡礼”上,《东极岛》《聊斋:兰若寺》《无名之辈2》《有朵云像你》《长安的荔枝》《刺杀小说家2》《蛮荒禁地》《我们生活在南京》《抓特务》等9部重磅“华语巨制”影片依次亮相。

有故事 还有特效

六年筹备,IMAX特制拍摄,导演管虎、导演费振翔、出品人及总制片人梁静携《东极岛》回归暑期档,将于8月8日全国上映。影片取材自二战时期真实历史事件:日本货船“里斯本丸”在舟山东极岛海域沉没,当地渔民冒死营救数百名英军战俘。同题材纪录片《里斯本丸沉没》作为“首场放映”为2024年上影节拉开帷幕,并最终获得了豆瓣9.3分的高分。《东极岛》挑战了华语影史最长时间的戏水拍摄,上百人的团队参与水下训练,累计水下拍摄超60天,演员每天长时间呆在水下,领衔主演朱一龙、吴磊、倪妮彻底颠覆以往形象。“朱一龙除了潜水,还学会了开船,是很合格的船长。”“吴磊原来有深海恐惧症和心胸,为了拍摄这部电影,他克服潜水困难,达到了所有要求。”“倪妮每天就在岛上晒,网友偶遇后,



都认不出她。”制片人梁静为三位主演的努力与付出感到自豪。

除了有明星演员加持,影片的海难场面也较纪录片更为宏大震撼,“海岛搭建、海船复刻,一部电影的规模和工作量堪比三部。美术团队按原貌拆分搭建船体四大部分,仅船侧舷置景占地2万平方米,可承受12级风浪模拟。”导演管虎带来的是数据,更是信心,“《东极岛》将为观众呈现前所未有的震撼画面。”

《聊斋:兰若寺》是追光动画“新文化”系列的第二部作品,也是其连续五年与观众相约暑期档的诚意之作,将于7月12日上映。影片致力于为观众

呈现一个既熟悉又新奇的聊斋世界。追光动画此次集结了《长安三万里》的原班人马,以一个主线串联起《崂山道士》《莲花公主》《聂小倩》《画皮》《鲁公女》等经典篇章,在国产动画史上首次尝试以故事集的方式呈现《聊斋志异》,六位导演为六个篇章分别创作了独特多元的美学风格。“这是我们成立12年来投入最大的作品。”追光动画总裁于洲这样说。

很遥远 但更现实

七年前,《无名之辈》曾凭借独特的小人物视角、黑色荒诞喜剧风格以

及多线叙事手法脱颖而出。七年后,《无名之辈:否极泰来》将在7月5日华丽归来,不仅保留了原班人马章宇、任素汐、潘斌龙、马吟吟和熟悉的幽默,且依旧聚焦小人物的挣扎和希望,更在故事内容和格局上全面升级,让小人走出小城走向世界,渣男狠女在泰国惨遭绑架,极端环境下他们展开了一段充满扎心情感和绝地反击的冒险之旅,以浓烈的情感和出乎意料的手段向命运反击并寻找尊严,实现涅槃重生。

《有朵云像你》是导演姚婷婷继《我在时间尽头等你》后的又一爱情奇幻力作,将于8月29日七夕上映。延续姚婷婷对爱情与时空的探索,讲述了一个跨越生死、治愈心灵的爱情故事。

将于7月25日上映的《长安的荔枝》是一部未映先热的暑期档大片,导演、编剧、领衔主演大鹏携主演白客、刘俊谦、孙阳上台,引来全场欢呼。大鹏自信满满地介绍,片中有16位大家喜欢的演员,他们将以完全不同的面貌呈现,给观众带来惊喜,“这部电影讲述唐朝‘打工仔’的故事,片中李善德作为一个普通人,拼尽全力对抗命运的不公。相信千年前‘牛马’的故事能映照当下现实,能引发观众的共鸣,也能掀翻整个暑期档票房。”

□ 来源:新民晚报

它是平价蔬菜里的“营养巨星”

说起菠菜,你会想到什么?也许是小时候妈妈做的菠菜鸡蛋汤,也许是大力水手的力量来源。这种厨房里再普通不过的蔬菜,其实是一个营养宝库。

菠菜的营养价值

叶黄素和玉米黄质

我们每天使用电脑和手机,眼睛经常又干又涩,还很疲劳。一部分原因就是电子屏幕发出的蓝光刺激了眼睛。菠菜中的叶黄素就像是眼睛的“内置墨镜”,能过滤掉蓝光,叶黄素和玉米黄质还能抗氧化,减少自由基对视神经的损伤。菠菜的叶黄素和玉米黄质含量在常见蔬菜中可是数一数二的,每100克高达12.2毫克。

《营养学杂志》的研究也证实,这两种物质与降低老年黄斑变性(AMD)的风险关系密切。说白了,就是能保护我们的眼睛不那么容易老化。

菠菜中这12.2毫克的叶黄素和玉米黄质,主要以叶黄素为主,玉米黄质大概只占到0.3%~0.4%。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议我们每天补充

10毫克的叶黄素,所以吃上100克菠菜,叶黄素基本就补足了。

如果我们每周能吃个三、四次菠菜,每次100克左右,对眼睛绝对是一种福利。

叶酸

说到补叶酸,菠菜绝对是把好手。它的叶酸含量高达194微克/100克,而我们每天的推荐摄入量是400微克。

有研究表明,菠菜在沸水中焯2分钟会损失大约40%的叶酸,所以建议把焯水时间控制在1分钟左右,这样能保留更多叶酸。就算只保留50%,吃100克菠菜还能补充每日叶酸需求的四分之一呢!

别以为叶酸只有孕妇才需要。其实我们普通人也得补充叶酸,因为它能降低血液中同型半胱氨酸的水平,而这种氨基酸水平高的话,可是会增加心脏病和高血压风险的。

另外,叶酸还参与神经递质(如血清素、多巴胺)的产生,这些物质可都是调节情绪的重要角色。所以说,不管是谁,都应该注意补充叶酸。

维生素K

菠菜的维生素K含量简直惊人,

每100克含有483微克。

很多人都知道补钙要补维生素D,因为维生素D能促进钙的吸收。但钙吸收后还得沉积到骨骼上才能发挥作用,而维生素K就在这个过程中起着关键作用。

根据最新的中国居民膳食营养素参考摄入量,成年人每天的维生素K适宜摄入量是80微克,吃上100克菠菜,就能满足6天的需求量。

β-胡萝卜素

β-胡萝卜素既能抗氧化,还能在体内转化成维生素A。维生素A能维持上皮细胞的完整性,所以对皮肤和免疫系统都有好处。

另外,它还是我们夜间视力所必需的,如果缺乏维生素A,晚上走路就容易摔跤,严重的话连星光都看不清。

钾

菠菜的钾含量也相当可观,每100克高达558毫克,占我们每日推荐摄入量的28%。

充足的钾摄入可以帮助排出多余的钠,扩张血管,从而有利于控制血压。如果你需要控制血压,强烈建议每天吃点儿菠菜。

而且菠菜的热量也不算高,对减

肥的人来说简直是福音。

吃菠菜时的注意事项

第一:沸水焯1~2分钟

菠菜的草酸含量在蔬菜里尤为突出,草酸会与钙、铁等矿物质结合,形成不溶性盐,降低这些营养素的吸收率;另外长期大量摄入草酸还可能增加结石风险。

所以吃菠菜一定要焯水。研究发现,沸水焯1分钟大概可以去除38%的草酸。为了保留叶酸,焯水时间建议控制在2分钟以内。

第二:别吃隔夜菠菜

菠菜中含有较高的硝酸盐(一种潜在的致癌物质),即使低温冷藏,这些硝酸盐也能在细菌作用下转化为亚硝酸盐。

有研究显示,菠菜4度冷藏16小时后,亚硝酸盐就超过国家限量,所以别吃隔夜菠菜。

最后再跟读者分享一个小细节。尖叶菠菜叶片较薄,口感更加嫩滑,适合焯水后凉拌,圆叶菠菜叶子更加圆润、厚实,口感更为扎实,适合煮汤或炒着吃。

□ 来源:科普中国

慧语人生

不动声色的力量

□ 黄企生

一个人没有城府,却喜欢指手画脚,老人常用俗语“满瓶水不响,半瓶水晃荡”来形容;一个人如果有真本事、有能力,往往是城府极深,做任何事情都能不动声色。无论多大的事都能以平常心对待,不以物喜,不以己悲。无论自己的事业做到多大,都能时刻保持低调冷静。

在人群中往往那些大声喧哗之人最引人注目,但在人群中越是安静的人越可怕,因为他们懂得隐忍不发,冷静地观察现有局面,把时间用来思考和解决问题,静静地努力,静静地耕耘,静静地收获,充实生活,丰盈生命。最终,在不动声色之中,蜕变自己,成全自己,成就自己。

一句话,不动声色的力量无与伦比。一个人只有让自己付出足够的努力,在不动声色当中,不停努力,不断努力,才能迎来蜕变。也只有真正做到了蜕变,才能靠自己叫醒自己,靠自己成全自己。最后,那些自己一个人孤苦伶仃,咬着牙坚持下来的岁月,一定会让你超越生活中的大多数人。

李开复说过:“不动声色地前行,往往超越那些大声喧哗的人。”始终要相信,那些背后不为人知的付出、牺牲、代价等等,都会在将来的某个不经意的时候,给你足够的惊喜。因为你所走的每一步,其实步步都算数,步步都有价值、有意义。

生命里最好的贵人,其实不是别人,而是你自己。活的聒噪不安,难免焦虑;整日里唉声叹气,难免泄气;艳羡他人,不如积蓄能量,历练自己,慢慢变化优秀。所以,别慌,别烂在过去,让自己在不动声色中,静静地变强大与出彩。

有实力的人,都是默默耕耘,静静开花。就好比,昙花一现,需要等待无数白昼。真正聪明的人,都懂得把内心的怨气和烦恼都倒出去,把琐碎和不安都请出去,只留下沉默和快乐。

人这一生,就是一个见天地、见自己的过程。要知道,那些当下能笑着风云的人,也曾经有内心的孤独,无人援手的落魄和挫败;那些辉煌璀璨的人生,也曾经有无人可依,无人可诉的无奈和悲凉。

每个人都有自己不同的故事,而那些成功的人,都有一个共同点,不动声色,默默坚持。他们不会把自己的伤疤揭开给别人看,而是懂得,成长就是让自己想开、放开、看开。

一个真正厉害的人,往往都懂得在不动声色中修炼自己的内功,在别人享受安逸时,依旧能居安思危,默默学习,与时俱进,最后变成人群中那个卓然而立的角。

很多人都觉得自己有平台有岗位了,那就行了,日子可以松懈一点了。但那些有城府之人,都懂得学无止境的道理,从不满足而止步,而是在不动声色中修炼自己,精进自己、提升自己,不断达到人生的新高度,从而成为每个时期的“绝世高手”。

不动声色,其实也没有那么僵化,看起来更像一个人在自我的心境里,有声有色,八面威风。