炭火烤柚壳，美味还是风险？

今日女报 / 凤网记者 徐珂

一个柚子壳就能“变身”天然烤炉？最近，“柚子皮烤肉”刷屏网络：金黄的柚子壳里炭火正旺，上方架着的肉串被烤得滋滋冒油，烟雾缭绕间飘着淡淡果香……有人直呼“震撼美味”，也有人烤出一嘴焦苦，还有人自称“烤晕了”。今冬流行的“柚子皮烤肉”真的是好吃又创意的健康新体验吗？

“柚子皮烤肉”走红，体验感反差大

挑选厚皮柚子掏空果肉，柚子壳被改造成简易“烤炉”；切下的柚子顶盖包裹锡纸放回底部隔热，壳侧面切出通风口；再放入烧旺的炭火，将串好的食材置于上方烤制。不多时，食材被烤得色渍金黄，让人食欲大增。

近日，凭借“天然容器”“果香加持”等标签，“柚子皮烤肉”在网上快速走红，相关话题播放量近8000万次。不少博主赞叹道，柚子皮既能充当天然增香剂，还能缓解烤肉油腻感，引发不少网友在家或户外跟风尝试。

可大家的体验感却两极分化。11月8日，湘潭的文女士在社交平台分享了自己带孩子尝试柚子皮烤肉的视频，直言“震撼美味”。她向今日女报/凤网记者推荐，用柚子皮烧烤受热快、带有淡淡的柚子清香，好玩又好吃亲子互动非常不错。

但长沙的白女士尝试后，感受截然不同。她期待能吃到带柚香的烤肉，实际上却“费时费力”，“柚子皮焦化后，苦味渗进肉里，口感大打折扣，加上火力不足，生肉难以熟透”，最大的优点就是“拍照出片”。而吴女士则遭遇了更危险的状况。因室内通风不畅，柚子皮很快被烧糊，刺鼻烟气让她头晕、乏力、恶心，差点进了医院。

“柚子皮烤肉”之所以走红，很大程度上源于其视觉新鲜感和社交传播属性，但果真是风味又营养的好选择？

果香≠营养加分

“柚子皮并非完全没有食用价值。”中南大学湘雅三医院营养科主治医师刘红告诉记者，从营养学角度看，柚子皮含有挥发油、黄酮类物质等成分，这些物质在一定条件下具有抗氧化作用。传统饮食中，柚子皮经过反复浸泡、焯水、去苦处理后，也可用于制作蜜饯、果酱或炖煮类菜肴。



供图 / 受访者

但刘红指出，柚子皮烤肉与经过充分处理的柚子皮食用方式并不相同。烧烤属于高温烹饪方式，柚子皮经炭火高温烤制，活性成分受到破坏，“网络上流传的吃法，柚子皮更多起到的是提供果香风味的作用，而非真正意义上的‘营养加分项’。”

更重要的是，柚子皮中的挥发油和苦味成分可能对胃肠道产生刺激，特别是胃肠功能较弱、容易反酸、腹胀或恶心的人群，可能加重不适。刘红提醒，不能因为食材本身含有有益成分，就忽视其烹饪方式和食用场景带来的风险。

此外，刘红特别强调，不宜在密闭室内用柚子皮烤烧烤。炭火燃烧不充分可能引起一氧化碳中毒，附近如有易燃物则存在火灾隐患。即便在通风良好的环境中尝试，也应全程看护，避免儿童靠近，并注意翻动食物，防止局部炭化。

理性尝试 比盲目跟风更重要

“柚子皮烤肉”并非个例，近年来，不少新奇吃法借着社交平台迅速出圈：有谐音走红的‘肝脆薯了蒜了”，即把熟食猪肝、薯片与生蒜搭配同食；有“极繁主义糖葫芦”，把传统山楂串改造成甜品集合体，奶皮子、黄油薄脆、干噎酸奶、麻糍甚至固体杨枝甘露都被串上竹签，名字越写越长，价格水涨船高；顺滑的米粉伴着绵密土豆泥一起食用的“碳水炸弹”；还有橙子、柠檬片垫肉烤制的创意烧烤……都凭借新奇组合和视觉冲击力快速出圈。

商家也在不断放大这种“反差感”。油泼辣子味酸奶、香菜柠檬茶、刺梨可乐、折耳根酸奶等产品相继出现。对于各种猎奇的网红搭配，刘红认为，如果食材本身是安全的、加工方式也符合卫生要求，可偶尔尝试。但孕妇、哺乳期女性、婴幼儿、胃肠道疾病患者、肝肾功能不全者、痛风及高尿酸血症患者等特殊人群，应尽量避免这类可能带来不确定风险的吃法。

面对层出不穷的网红饮食，刘红认为，保持好奇可以理解，但选择务求理性。网红吃法未必都是“雷区”，但也不应被滤镜和流量包装成“健康新趋势”。饮食创新可以带来乐趣，但安全始终是第一位的。

■资讯

筑牢妇幼健康防线，长沙全力争创全国生育友好城市

今日女报/凤网讯（记者 罗雅洁）11月10日，长沙市卫生健康委员会召开专题新闻发布会。市卫生健康委主任苏敏芳出席发布会，全面总结近年来健康长沙建设成果，通报2026年“十五五”开局之年卫生健康重点工作进展，回应群众就医急难愁盼。

据介绍，目前长沙医疗卫生机构达到6635个，卫生从业人员11.94万人；人均预期寿命提升至81.1岁，居民健康素养水平达到37.97%；全市建成5个紧密型城市医疗集团、4个县域医共体；建好“15分钟就医圈”，实施“名医名科”工程，常态化开展长沙名医基层行；全力打造全省数字卫健标杆城市，推动98家二级以上医疗机构接入省“三医一张网”平台。2026年，医疗机构检查检验结果互认次数达23.86万次，为群众节省费用约1700万元，“家医长伴”平台注册居民超百万，家庭医生线上主动服务近200万人次。

长沙聚焦“一老一小”，守护全生命周期健康。针对儿童青少年，启动体重健康、视力健康、心理健康、骨骼健康、口腔健康“五健”促进行动，全市1013所中小学实现健康副校长配备全覆盖。老年健康服务不断完善，二级以上综合医院普遍开设老年医学科与安宁疗护病房，推广老年综合评估、阿尔茨海默病全周期管理，大力发展医养结合、家庭病床服务。

在妇幼健康保障方面，长沙持续完善覆盖婚前、孕前、孕期和新生儿期的出生缺陷综合防治体系，全力争创全国生育友好城市与友好单位。国家普惠托育示范项目通过验收并获评“优秀”，构建“15分钟托育服务圈”，分4批次累计发放托育券400万元；按照“应筛尽筛、应检尽检”原则，率先在全国实施遗传性罕见病综合防治项目，也是全省唯一免费提供孕产妇无创产前基因检测、新生儿耳聋基因与串联质谱筛查的城市，累计服务群众200多万人次。搭建“筛查、诊断、治疗、随访”全链条闭环，共为137.7万余名适龄妇女提供了宫颈癌和乳腺癌筛查服务。同时，全面落实住院分娩政策内费用个人“零自付”政策，上万名孕产妇受益。

此外，长沙广泛开展急救科普进机关、进社区、进企业、进校园、进乡村、进家庭“六进”活动，市民可通过“健康长沙”“长沙120”公众号报名参加免费培训；公共场所AED配置位居全国前列，AED地图同步上线，方便市民就近取用。发布会上，长沙市120急救中心导师现场演示AED急救操作，普及应急救护技能。

不知为何失眠半年，一查竟是缺钙

今日女报/凤网讯（通讯员 王颜 朱展烨）孩子缺钙长不高，老人缺钙易骨折，中年人缺钙会怎样？近日，长沙市第四医院睡眠医学中心接诊的病例告诉大家：可能会失眠。

45岁的张先生反复失眠半年多，总在半夜醒来，之后再难入睡，同时伴着夜间肌肉酸胀、小腿抽筋、手脚发麻。辗转多处不见好转，直到来到长沙市第四医院睡眠医学中心。经抽血检查，张先生的25-羟基维生素D仅为10.5 ng/mL，远低于30～100 ng/mL的正常区间，属于明显缺乏。

“钙不只是‘骨骼的原料’，也是神经系统重要的‘镇静离子’。”接诊医生解释，钙参与神经肌肉的信号调节，能稳定神经细胞膜、抑制神经兴奋。一旦不足，神经便容易处于过度兴奋状态。此外，钙还参与睡眠激素褪黑素的合成，血钙偏低时褪黑素生成不足，睡眠就会变浅、易醒。

为何偏偏盯上中年人？医生分析，一方面，中年人常年少晒太阳，维生素D缺乏、钙吸收受阻；另一方面，随年龄增长，肠道对钙的吸收能力下降、骨钙逐渐流失，绝经后女性又叠加雌激素水平下降，钙流失进一步加快。

如何干预见效更快？医生建议从三处入手：一是晒太阳，上午9点至下午4点间裸露四肢晒15～30分钟，促进皮肤合成维生素D，帮助钙吸收；二是动起来，每周3～5次中等强度有氧运动，提升骨骼对钙的利用；三是饮食补钙，牛奶、豆制品、绿叶菜、芝麻酱等含钙丰富。若饮食难以补足，可在医生指导下加用钙剂与维生素D制剂，一般坚持2～4周可逐步改善。



制图：坨坨