

靠喝饮料能“养生”吗

一起来看看这份膳食指南



市场上打着滋补旗号的饮品越来越多,整根人参泡在瓶子里,被捧为“熬夜水”;美人水的标签上,写着“水、红小豆,其他没了”,自带健康属性;甚至有饮品打出“食疗”字样,枸杞、菊花、纯植物等与“养生”相关的词汇,更是频繁地在各种饮料标签上出现。最近,记者走访超市、便利店发现,宣传“0糖”“0卡路里”等健康属性的饮品种类越来越繁多。这些打着“养生”旗号的饮料真有那么神奇吗?

年轻人图新鲜 “养生水”价格高出好几倍

念挂上了钩。一款名为“一整根”的植物饮料,透过透明的玻璃瓶可以看清里面浸泡着一根完整的人参,售价明显高于周围摆放的普通饮品。网络上,这款水颇受追捧,被网友称为“网红熬夜水”,认为其能缓解疲劳,“自带健康属性”。相较一般三四块钱的普通饮料,“一整根”的售价翻了四五倍。其配料表显示,原料之一是人工种植五年以下人参。记者随后咨询了一位销售人参7年的商家得知,目前市场上大量销售的人参,大多都

来自于人工种植。

相关从业人士表示,曾经人参只能作为药品使用,后续逐渐放开至保健品领域。直到2012年,根据卫生部《关于批准人参(人工种植)为新资源食品的公告》,5年及5年以下人工种植的人参可以作为新资源食品销售。这标志着符合条件的人参成为了“药食同源”产品,也意味着其与药用参龄较长的人参相比,功效存在一定差距。不过即使是作为食品服用的人参,其摄入量每日也应不大于3克,且孕

妇、哺乳期女性以及14岁以下儿童不宜食用。

类似的“养生”水还有不少。比如一款以水和红小豆(粉)为配料的饮品,取名为“美人水”;另一款添加了山楂、橘皮等成分的“健消轻饮”则打出了食疗的标签。便利店工作人员表示,这类新奇饮品的购买主力是年轻人,大多以尝鲜的心态为主。部分网友表示愿意尝试,并调侃“熬最晚的夜,喝最补的水”。也有网友直言,购买此类饮品只是“图个新鲜”。

在超市的饮品货架上,创新口味的饮料时常可见。尤其是一些具有养生属性的饮品也出现在了货架上,把饮品与健康概

去糖开始受关注 “0糖”“低糖”饮料占了半数

曾经的饮品被人们称为“糖水”,甜甜的滋味也是不少人幸福记忆的来源。不过现在,饮料流行去糖。在走访中记者发现,一家便利店货架上的近50款饮品中,标注“0糖”或“低糖”的饮品就有23款,所占比例接近一半。随机采访过程中,不少顾客都表示,会关注饮品的糖分和能量含量,有的还会特意选购“0糖”饮品。其实,“0糖”并非没有糖。记者阅读产品配料表发现,除了纯茶饮外,大多数“0糖”饮料使用赤藓糖醇、甜菊糖等代糖“调味”。根据《预包装食品营养标签通则》,单糖、双糖含量每百毫升小于0.5克时,就

可以标注为“无糖”“0糖”;每百毫升小于5克可标注为“低糖”。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,当每百毫升糖含量小于0.5克时,其能量摄入可以忽略。市场上销售的正规产品,其成分均符合国家标准,消费者可以正常购买食用。当然,代糖本身的安全性是可以保证的,以常见的赤藓糖醇为例,其本身不提供能量,也不会让血糖上升,在人体内“逛一圈”后会通过尿液排出,世界主要国家均批准使用。但需要注意的是,如果糖醇摄入量过量,部分人群也可能出现腹泻反应。

冲泡饮品添养生 滋补成分常常“唱主角”

除了走上超市货架的养生饮料外,枸杞茶、玫瑰饮等自己冲泡的养生茶包等也开始流行。不少品牌都围绕养生场景推出冲泡产品。它们的产品配料表中,蜂王浆、枸杞、大枣等食补成分常常“唱主角”。在电商平台,菊花枸杞茶、红豆薏米粉等养生冲泡饮品颇为畅销,产品也多以“解决熬夜透支”“健脾养胃”“滋补养生”等口号作为卖点。

北京市隆福医院治未病科主任杨云霜表示,补品的使用也不是多多益善,需要针对个人体质情况进行恰当的选择。“现在大家确实越来越注重养生了,但

即使像枸杞这种常见的补剂,也不建议自行搭配冲泡服用。”杨云霜举例,根据中医理论,如果是痰湿或阳虚体质,摄入滋阴润燥的枸杞,会导致胃肠不适等症状,阴虚人群或孕妇、儿童则不宜服用性质偏温补的人参,以免酿生内热。即使是服用药食同源的食品,其用法、用量及所搭配种类,都需要专业人士针对个体情况辨证使用。再常见的“食疗”方,也不可能适合所有人。对健康人群来说,长期饮用人参等“大补”饮品并不合适,“如果需要进行身体调理,还是建议大家到正规医院就诊,开个小方子,针对自身体质合理使用。”

提示:多喝白水就很好了

不管是选购“0糖”饮品,还是各类“养生”饮料、冲泡饮品,即使具有再多的“功效”,也比不过保持充足的水分摄入对身体的重要性。根据《中国居民膳食指南(2022版)》,当前我国含糖饮料消费量呈上升趋势。含糖饮料的营养价值、营养素密度低,摄入过多会增加龋齿、超重肥胖、2型糖尿病等疾病的发病风险。指南中提到的数据显示,我国居民饮水不足的情况较为普遍。

如何喝水才健康?膳食指南有着明确的建议,推荐喝白水或淡茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。对于部分认为白水味道寡淡的人群,可在水中加入新鲜柠檬片、薄荷叶等,增加水的色彩、味道,也可以自制绿豆汤、酸梅汤等传统饮品,但注意不要加糖。

杨云霜说,足量喝水可以保持机体处于适宜的水合状态,维护正常生理功能,饮水过少引起的脱水状态,会降低认知能力和体能,并增加泌尿系统疾病的患病风险。

喝水的量,也有讲究。人体每天的水摄入量都应保持充足,在温和气候条件下,低身体活动水

平的成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。杨云霜特别提醒,口渴感的出现意味着体内已经开始出现缺水,应主动喝水,尽量避免感到口渴再喝水。如果身处高温等特殊环境,更需要及时补充水分甚至电解质。

记者发现,有些商家推出了带有刻度和饮水时间的大容量水壶,不少电商的月销量都超过万件。桶身以每2小时为单位标有刻度,使用者可根据标注提示按时、按量饮水。记者采访了数位使用“吨吨桶”的网民,他们大多感觉使用了大容量水杯后,饮水量有一定增加。杨云霜认为,全天每隔1至2小时饮用200毫升左右的水。在使用大容量水壶时,需注意避免一次性饮水过量。特别是在运动流汗导致体液流失的情况下,很多人都习惯一次性喝下一整瓶矿泉水,但此时仍应注意小口慢饮,避免对机体代谢造成过大负担。饮水温度也要注意,如果水温超过65摄氏度,会对口腔、消化道造成慢性损伤,增加食管癌患病风险,如有条件,饮用接近人体体温的温水最佳。

据中国新闻网

如何喝水才健康?膳食指南有着明确的建议,推荐喝白水或淡茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。对于部分认为白水味道寡淡的人群,可在水中加入新鲜柠檬片、薄荷叶等,增加水的色彩、味道,也可以自制绿豆汤、酸梅汤等传统饮品,但注意不要加糖。

