

# 揭开各类饮料里的小秘密

“五大最难喝饮料”近期一炮走红,便利店货架上那些各式各样的饮料让消费者眼花缭乱。夏日将近,如何辨别“表里不一”的饮料,本期小编将为您揭开各类饮料里的小秘密。

## 碳酸饮料

碳酸饮料(汽水)类产品是指在一定条件下充入二氧化碳的饮料。包括碳酸饮料、充气运动饮料等具体品种,不包括由发酵法自身产生二氧化碳的饮料。主要成分包括:碳酸水、柠檬酸等酸性物质及白糖、香料,有些含有咖啡因、人工色素等。成品中二氧化碳的含量不低于两倍。碳酸饮料的主要成分为糖、色素、甜味剂、酸味剂、香料及碳酸水等,一般不含维生素,也不含矿物质。

碳酸饮料(汽水)可分为果汁型、果味型、可乐型、低热量型、其他型等,常见的有可乐、雪碧、芬达、七喜、美年达等。其中果汁型碳酸饮料指含有2.5%及以上的天然果汁;果味型碳酸饮料指以香料为主要赋香剂,果汁含量低于2.5%;可乐型碳酸饮料指含有可乐果、白柠檬、月桂;其他型碳酸饮料主要有乳蛋白碳酸饮料、冰淇淋汽水等。

炎炎夏日,一瓶冰可乐永远是学生、青年的首选,但高糖分、酸性物质和二氧化碳容易造成身体损伤。碳酸饮料中含有大量的色素、添加剂、防腐剂等物质,没有一样是对身体有益的。这些成

分在体内代谢时需要大量的水分,而且可乐含的咖啡因也有利尿作用,会促进水分排出,所以喝碳酸饮料会越喝越渴。

## 果蔬汁饮料

果蔬汁是指未添加任何外来物质,直接以新鲜或冷藏果蔬(也有一些采用广果)为原料,经过清洗、挑选后,采用物理方法如压榨、浸提、离心等得到的果蔬汁液。以果蔬汁为基料,加水、糖、酸或香料调配而成的汁称为果蔬汁饮料。在中国,果蔬汁饮料的果汁含量应不低于10%,否则它们将属于其他果汁(浆)及果汁饮料(品)类。它的定义为:以新鲜或冷藏水果为原料,经加工制成的产品。

值得注意的是,果汁的营养和水果有相当大的差距,千万不要把两者混为一谈,果汁不能完全代替水果。首先,果汁里基本不含水果中的纤维素;第二,捣碎和压榨的过程使水果中某些易氧化的维生素被破坏;第三,水果中某种营养成分(例如纤维素的)缺失会对整体营养作用产生不利影响;第四,在果汁生产的过程中,有一些添加物是必然会影响到果汁的营养质量的,像甜味剂、防腐

剂及使果汁清亮的凝固剂、防止果汁变色的添加剂等;第五,加热的灭菌方法也会使水果的营养成分受损。因此,食用新鲜水果永远是营养学上最好的选择。

## 乳酸菌饮料

乳酸菌饮料是指以乳或乳制品为原料,经乳酸菌发酵制得的乳液中加入水,以及食糖和(或)甜味剂、酸味剂、果汁、茶、咖啡、植物提取液等一种或几种物质调制而成的饮料。根据其是否经过杀菌处理而区分为杀菌(非活菌)型和未杀菌(活菌)型。

健康的成年人每天至少应摄入30亿~200亿个益生菌,同时尽量选择含有多种益生菌的食物,特别是要含有乳酸杆菌和双歧杆菌。从这个角度来说,乳酸菌对人体肠道的作用无疑是积极的,但乳酸菌饮料分活性与非活性两种,消费者应引起注意。

这种饮料要求在2~10℃下贮存和销售,密封包装的活性乳保质期一般为15天。非活性乳酸菌饮料,也就是通常所说的乳酸菌饮料,一般不具有活性,其中的乳酸菌在生产过程中的加热灭菌处理阶段时已被杀灭。这种饮料可在常温下贮存和销售,也就不存

在活性乳酸菌的功效。消费者在购买这类饮料时一定要看清产品标识及配料,区分好乳酸饮料、非活性乳酸菌饮料和活性乳,搞清楚它们的营养价值。

## 茶饮料

茶饮料是指以茶叶的萃取液、茶粉、浓缩液为主要原料加工而成的饮料,具有茶叶的独特风味,含有天然茶多酚、咖啡碱等茶叶有效成分,兼具营养、保健功效,是清凉解渴的多功能饮料。由于茶的健康概念,衍生出来的茶饮料迅速成为一种在全世界广受欢迎的饮料。

随着消费者对健康需求的提升,越来越多的人在意饮料中的添加成分及糖分含量。近几年来,软饮市场结构发生了明显变化,原来备受推崇的碳酸饮料逐渐“退烧”,而以茶饮料为代表的无糖饮品迅速崛起,成为新的饮料市场主力军。制造商们通过添加人参、抹茶和木槿等亚洲传统草药增效剂,并将茶的清洁和抗氧化功效置于品牌和市场的前沿,进一步构建品牌的健康形象,将茶饮料品类不断创新升级,迎合市场需求。尤其是随着肥胖症和糖尿病的增加,消费者对糖、热

量的关注度也逐渐提升,促使茶饮料的天然形象也向低糖、无糖产品靠拢。

## 运动饮料

运动饮料是营养素的成分和含量能适应运动员或参加体育锻炼人群的运动生理特点、特殊营养需要的软饮料。运动饮料属于功能性特殊饮料中具有特定功用,能使运动员或参加体育运动的人员在饮用后迅速补充水分和多种营养元素的饮品,能降低消耗、恢复活力。

对于许多普通健身爱好者而言,在运动量较大、机体水分流失较多时可以选择运动饮料。如果运动时间在一个小时左右,运动强度也不大,则不需要补充运动饮料。这是因为,尽管在运动中身体会有一定的消耗,运动后也确实需要及时恢复,但是普通健身者不涉及要不断提高运动能力的问题,而运动负荷也不像运动员那么大,运动后恢复时间比较充裕,所以通过正常饮食可以完全恢复,不一定要喝运动饮料。事实上,如果不是在运动过程中或运动强度较大的情况下,盲目补充运动饮料反而会有不良影响。(中国经济网)

## 小知识

### 夏天吃姜好处多

在我国民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗,而现在正是吃姜养生的夏天,在夏天如何吃姜才最有营养呢?一起了解一下吧。

**防治急性肠胃炎:**夏季,细菌生长繁殖异常活跃,容易污染食物而引起急性肠胃炎,但是适当吃些生姜或用干姜加茶沸水冲泡后饮之,能起到防治作用。科学家通过研究发现,生姜能起到某些抗菌素的作用,尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用,用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎,疗效显著。

**驱逐伤风感冒:**夏天,人们好贪凉,喜爱电扇空调对着用,很容易感受风寒,引起伤风感冒。这时及时喝点姜糖水,将有助于驱逐体内风寒。

**治腹痛、吐泻:**盛夏时节气温高,各种病菌繁殖活跃,稍有不慎就容易引起腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状,适当吃些生姜或喝姜汤,可起到防治作用。

**消暑解暑:**中医认为生姜能“通神明”,意思是指可以提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时,用姜汁一杯灌下,能使病人很快苏醒过来。对一般暑热,适当吃点生姜也大有裨益。

## 新知

### 多吃水果降低患心血管病风险

世界卫生组织数据显示,31%的缺血性心脏病和11%的中风都与果蔬摄入过少有关。为此,近些年来,全世界都在倡导增加果蔬摄入,以应对严峻的慢性病形势。

国际上对于果蔬营养能够防止心血管疾病也有相同的共识。近日,荷兰著名肥胖病专家、阿姆斯特丹自由大学Jaap Seidell教授指出,食用能量高而营养价值低的食物是增加肥胖和相关慢性病几率的主要因素,这已成为普遍共识。

国外针对奇异果健康作用的研究表明,在帮助提升消化健康、补充维生素C、改善代谢健康等方面奇异果具有较好的作用。来自新西兰奥塔哥大学的Anitra Carr博士表示,新鲜的水果维生素吸收率很高,近乎100%,每天摄入100mg维生素C便可起到保护免疫系统的作用,但专家们建议每日摄取维生素C200mg,相当于每日食用5~7份水果及蔬菜,但其中必须至少含

一份高维生素C食物。“目前国际上关于多吃水果蔬菜对心脑血管病的防治研究很多,大量研究已经表明,多吃水果与心血管疾病以及死亡的风险较低有关。”国家心血管病中心防治资讯部主任、中国医学科学院阜外医院陈伟伟教授也认为,从膳食角度来说,主要是对胆固醇特别是其中低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)的调节,改善方式有两种,一是“包裹法”,富含可溶性膳食纤维

的水果将胆固醇“包裹”住,从而减少胆固醇的吸收,例如每天食用富含强吸水性膳食纤维的奇异果,其膳食纤维含量可达到同重量下菠萝的2倍;二是“阻碍”法,富含植物甾醇的坚果,含有类似于胆固醇的分子结构,可以阻碍人体对胆固醇的吸收。

陈伟伟表示,如果中国成年人人都能够每天增加进食新鲜水果的话,将会每年减少56万因心血管疾病导致的死亡。(节选)



## 健康厨房

### 凉拌莴笋

配料:鲜莴笋350克,葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

做法:莴笋洗净去皮,

切成长条小块,盛入盘内加精盐搅拌,腌1小时,滗去水分,加入味精、白糖拌匀。

功效:利五脏,通经脉。