

中国消费者协会发布消费提示：

## 端午促消费 佳节倡节俭

端午佳节临近,粽子、咸鸭蛋等节令食品消费升温,餐饮聚会、探亲访友活动增多。为帮助广大消费者度过一个安全、理性、绿色的传统佳节,中国消费者协会发布以下消费提示:

### 一、厉行勤俭节约,杜绝餐饮浪费

外出就餐或家庭团聚时,应弘扬勤俭节约的传统美德,做到按需点餐、按人备餐,积极践行“光盘行动”。剩余菜品主动打包,使用公筷公勺,减少一次性餐具使用,自觉抵制“讲排场”“比阔气”等不良风气,拒绝“舌尖上的浪费”。

### 二、抵制过度包装,践行绿色消费

选购商品时,要把品质、安全放在首位,不为华而不实的“面子”买单。主动选择包装简约适度、可循环利用的产品,拒绝购买使用贵金属、红木等昂贵材料包装,或包装层数过多、空隙率过大的商品。鼓励使用环保购物袋,用实际行动践行绿色低碳消费理念,减少资源浪费和环境污染。

### 三、科学选购保健食品,谨防虚假宣传

保健食品是具有特定保健功能或者补充特定营养素,适宜于特定人群食用的食品,不能代替药物治疗疾病。消费者购买时应认准产品包装上的中国保健食品的专用标志(俗称“蓝帽子”标志)及批准文号,了解说明书中的适宜人群、不适宜人群和注意事项。切勿轻信“包治百病”“免费体验”“专家义诊”等夸大或虚假宣传,尤其要警惕以“健康讲座”“免费旅游”等为名的推销活动,避免一时冲动造成财产损失或贻误病情。

### 四、审慎选购端午食品,严守食品安全

购买粽子、咸鸭蛋等节令食品,应选择证照齐全、信誉良好的商场、超市或电商平台,仔细查看生产日期、保质期、储存条件和食品生产许可证编号(“SC”编号)等信息。散装食品要注意容器或外包装上的标签标识,观察有无异味、变色、变质。自制粽子需选用新鲜卫生食材,确保烧熟煮透;食用时如发现口味异常或夹

生,应停止食用。不同类别粽子应分类冷藏或冷冻,并在保质期内尽快食用。老人、儿童和患有糖尿病、高血脂等特殊疾病的人群,应根据自身情况适量食用。

### 五、留存消费凭证,依法维护权益

无论是线上还是线下消费,务必索要并妥善保管发票、收据、电子账单、支付记录、聊天记录等凭证。参与促销活动时,注意留存活动规则、价格截图等信息。发生消费纠纷,可先与经营者协商解决;协商不成,可拨打热线或通过全国消协智慧315平台进行投诉,也可向有关行政部门举报,依法维护自身合法权益。

(中国消费者协会)



## “中式养生水”真的更健康吗?

“中式养生水”本质上仍是饮料,不应被当作有特殊功效的“养生产品”。

社交媒体上流行的“中式养生水”,通常是指添加了谷物、杂豆、果蔬或草本植物等成分的预包装饮料。市面上常见的品类包括薏米水、红豆薏米水、百合绿豆饮、五指毛桃薏米水、小吊梨汤、陈皮山楂饮、苹果黄芪水、双叶双瓜水以及各类茶饮等。

这些产品大多主打“0糖0脂0卡”“真材实料熬煮”“细煮慢熬”等概念,配料中又常出现红豆、薏米、陈皮、罗汉果、人参、黄芪等具有传统食养色彩的原料,因此很容易让人产生一种印象:它不是普通饮料,而是更健康、更“养生”的饮品。

但从产品属性来看,“中式养生水”的本质仍然是饮料。产品执行的标准几乎都是《GB/T 31326-2014 植物饮料》,包装上也会标注产品类别为“植物饮料”。这意味着,它们通常是以植物或植物提取物为原料,添加或不添加其他食品原辅料、食品添加剂,经加工或发酵制成的液体饮料。

再看配料表,这些饮料排在第一位的都是水,其后才是谷物、杂豆或草本原料。按照预包装食品配料标示的一般规则,配料通常按加入量递减顺序排列。

也就是说,这类产品的主体仍然是水,其他原料添加量可能并不高。部分产品没有明确标注具体原料含量,因此很难判断一瓶饮料中到底含有多少“有效成分”。

从不同产品的配料情况也可以看出,“中式养生水”之间差异很大。有的只是配料较简单的无糖风味植物饮料;有的会标注茶多酚、多酚等成分;有的会标注部分原料含量;也有的虽然打着“养生水”概念,但实际上含有黄冰糖等添加糖。

需要注意的是,即使产品标注了某些原料或成分含量,也不等于它就具有明确的健康功效。红豆、绿豆、薏米、百合等作

近年来,一类被称为“中式养生水”的饮料迅速走红,薏米水、桂圆水、红豆薏米水、红枣枸杞水、百合绿豆饮、陈皮乌梅饮等产品频繁出现在超市、便利店的货架上。它们主打“0糖、0脂、0卡”“真材实料熬煮”等卖点,让不少人觉得比奶茶、含糖饮料更健康,甚至替代白水每天喝。

根据《中国中式养生水行业发展趋势洞察报告(2026)》,中式养生水赛道已从概念萌芽期迈入2.0品质竞争阶段,市场规模较2022年跃升35倍,预计未来五年还将实现超6倍增长。

问题来了,这些“中式养生水”真的健康吗?能每天当白开水喝吗?

先说答案:“中式养生水”的确大多比传统瓶装饮料更健康,但仍然不建议完全代替白水,可以偶尔作为“水替”帮大家补充水分。

为食物,本身含有淀粉、膳食纤维、维生素和矿物质等成分。但如果要做成清澈或半透明的瓶装饮料,通常需要经过熬煮、过滤、调配、杀菌等加工步骤。最后喝到的主要是水、风味物质,以及少量可溶性成分,这和直接吃完整食材并不是一回事。

以茶饮为例,某些产品会标注茶多酚含量。茶多酚、儿茶素等成分在一些研究中确实被发现可能与血脂、血糖等指标的小幅改善有关。但相关研究涉及的剂量、干预时间、受试人群和产品形式差异很大,不能简单理解为“日常喝一瓶茶饮就能降血糖、降血脂”;更不能把普通植物饮料当成具有治疗或保健作用的产品。

我国相关规定也明确,普通预包装食品不应标注或暗示具有预防、治疗疾病作用,非保健食品不得明示或暗示具有保健作用。因此,对于这类“中式养生水”,更合理的理解是:它们可以是一种相对清淡的饮品选择,但不应被当作具有特殊功效的“养生产品”。

总体来看,“中式养生水”更多是一种消费概念,而不是健康解决方案。相比奶茶、可乐等高糖饮料,一些无糖、低能量、配料相对简单的植物饮料,确实可以作为日常补水的替代选择。但它的主要作用

仍然是补充水分、提供风味体验,不能指望靠它改善体质、调理疾病或抵消不规律生活带来的健康影响。

### 五花八门的“中式养生水”该怎么选?

面对货架上琳琅满目的款式,不要只看宣传卖点,更要关注包装上的信息。

一是看配料表。优先选择配料表简短的产品,最好只有水和食材,标注了原料含量的更佳;同时警惕添加糖和代糖,其中添加糖不只有白砂糖,果葡糖浆、蜂蜜、冰糖、结晶果糖等都属于添加糖;还需注意中药材产品,比如黄芪、人参、酸枣仁等,可能需要考虑个人体质,不要盲目饮用。

二是看营养成分表。主要看能量高低、钠含量有多少、是否标注了糖含量,优先考虑这几项均为0的产品。

三是留意特殊成分含量。有些产品会宣传含有茶多酚、多酚、黄酮、膳食纤维、咖啡因等成分,同类产品中,可以优先考虑有标注含量的,往往意味着“真实原料”的含量更高。

同时,也要结合自身情况选择,比如睡眠不佳的人群,建议谨慎选择茶多酚、

咖啡因含量高的产品,尤其不要在晚上大量饮用。

### 不建议用“中式养生水”代替日常饮水天天喝

虽然“中式养生水”大多比传统饮料更健康,但仍然不建议完全代替白水,可以偶尔作为“水替”帮大家补充水分。

一是无糖不是一点糖都没有。很多人看到包装上的“0糖”“无糖”就认为完全没有糖,其实并非如此。根据《预包装食品营养标签通则》规定,无糖:糖含量≤0.5g/100mL;低糖:糖含量≤5g/100mL;含糖饮料:糖含量>5g/100mL

看似无糖的饮料,如果按照最多数值0.5g/100mL计算,喝2000mL(2升)也可能摄入接近10g糖;而低糖饮料喝2000mL,则可能摄入接近100g糖。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,日常要控制添加糖的摄入,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

二是越来越不爱喝水。这类产品大多会有诱人风味和口感,比如谷物香气、果蔬香味、本草香、酸甜口感,让水变得有味道。如果长期喝它们替代白水,可能会让人越来越不喜欢喝没有味道的水了。

三是特殊成分不可忽略。部分“中式养生水”会添加茶、咖啡因、草本植物或药食同源成分,如陈皮、山楂、百合、枸杞、人参、黄芪、党参等,它们并不适合所有人长期大量饮用。

特别是一些含有茶多酚、咖啡因的产品,儿童、孕期和哺乳期人群,以及正在服药或有慢性病的人,都可能不适合长期喝。

所以,“中式养生水”可以偶尔喝,但不建议完全替代饮用水。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)