

# 饮料，你会怎样选

□ Citizen/文



炎热的夏季，饮料市场异常火热。在超市的货架上，茶饮料、碳酸饮料、乳酸菌饮料、运动饮料……形形色色的饮料让人难以选择——究竟哪类饮料更健康，哪些更适合自己？

只有了解了这些饮料的常识，才能找到最适合你的产品。

## 1. 碳酸饮料

碳酸饮料是一种将二氧化碳气体和各种不同的配料组合而成的气泡式饮料。常见的有可乐、雪碧、汽水等。

**特点：**碳酸饮料最主要的作用是清凉解渴，没有太多的营养价值。碳酸对人略有刺激，口感好。但有些碳酸饮料中含有咖啡因的成分，多喝不利健康。另外，碳酸饮料里有甜味剂、碳酸、香精和色素，长期大量饮用不利健康。

**提醒：**由于碳酸饮料的主要成分都是二氧化碳，在抑制饮料中细菌的同时，对身体里的有益菌也会产生抑制作用。另外，过量饮用释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱。碳酸饮料含糖量较高，容易引起肥胖。

**饮用建议：**夏天喝碳酸饮料要注意生产日期，开瓶后最好一次喝完，否则其中的二氧化碳在存放过程会溢出，容易滋生细菌。同时，吃饭前和吃饭时都不要喝，会影响食欲。

## 2. 茶饮料

茶饮料是以茶叶的萃取液、茶粉、浓缩液为主要原料加工而成的饮料，具有茶的独特风味。

**特点：**最大特点是清新爽口，还具有抗氧化、抗疲劳的作用。此外，茶饮料中也多少含有一些茶叶中特有的茶单宁、茶多酚，夏天喝可以起到利尿、防暑降温的功效。

**提醒：**虽然含有茶叶的一些有效成分，但主要还是用茶叶的香精配制，所以替代不了茶叶，特别是口渴的时候，喝茶其实更能解决问题。

**饮用建议：**茶饮料对身体不会构成伤害，只是注意饭前最好别喝，尤其别喝冰茶，否则会影响食欲。

## 3. 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白砂糖和（或）甜味剂、酸味剂、果汁、茶等配料中的一种或几种调制而成的饮料。

**特点：**乳酸菌饮料可以补充一定的营养素，有些含添加剂的乳酸菌饮料还能提供人体所需的钙和维生素。乳酸菌饮料中含有活性乳酸菌，可以促进营养吸收、调节胃肠道功能等。

**提醒：**国家标准规定，乳酸菌饮料必须在产品标签上标明杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型，选购时可以通过标识进行区分。活菌型的乳酸菌饮料，其储藏、运输必须在冷链中进行，保证产品温度在2℃~8℃。乳酸菌饮料含有少量的乳成分，具有

一定补充营养物质的作用，但主要作用还是解渴。乳酸菌饮料含糖量高，长期饮用容易造成摄入糖分过多、热量过剩而肥胖。

**饮用建议：**乳酸菌饮料的营养价值不如酸奶高，不能用乳酸菌饮料代替酸奶。



## 4. 果汁饮料

果汁饮料是以水果为原料，经过物理方法如压榨、离心、萃取等得到的汁液产品，一般是指纯果汁或100%果汁。

**特点：**果汁饮料含有大量人体所需的维生素、胡萝卜素、膳食纤维等微量元素和矿物质，有抗氧化、助消化和增加体能的作用，能促进消化。

**提醒：**维生素容易分解，饭前喝容易引起厌食，糖分很高，过量饮用会造成热量摄入过高，可能引起肥胖。另外，不少果汁饮料加入色素，过量饮用对身体不利。

**饮用建议：**如果希望喝果汁来补充微量元素，那么建议在购买果汁饮料的时候，多注意具体的果汁含量，最好每天摄入1~2杯。



## 5. 特殊用途饮料

特殊用途饮料是通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例，以适应某些特殊人群营养需要的饮品。

**特点：**特殊用途饮料主要是添加了对人体有保健作用的营养成分，对人体保健有一定效果。

**提醒：**特殊用途饮料需要有针对性选用，只适合特定的人群饮用。

**饮用建议：**特殊用途饮料的产品成分有它的特殊性，尤其是儿童要慎用。

## 6. 运动饮料

运动饮料是根据人体运动的生理消耗而配置的针对特殊人群的饮料。

**特点：**运动饮料含有各种人体所需的维生素和矿物质，用来补充人体所需的铁、锌、钙等各种矿物质元素。

**提醒：**运动饮料只适合在运动时和运动后适量饮用。

**饮用建议：**是适合运动人群在特定运动条件下饮用的产品。在挑选时，要看每种饮料上所注明的成分，根据各种营养素的不同，依照成分补充身体所需，就可以达到相应的效果。



## 7. 饮用水

目前市场上的饮用水主要包括矿泉水、纯净水及其他饮用水等，其中以矿泉水和纯净水为主。

**特点：**根据矿泉水国家标准的规定，矿泉水首先不应含有对人体有害的或有损身体健康的物质，其次必须含有一定量的对人体有益的特征性微量元素。纯净水包括蒸馏水，是通过各种化学和物理的手段对水进行处理，达到除去水中有害物质的目的。

**提醒：**合格的饮用水一般无色、透明、清澈、无异味，无肉眼可见物。天然矿泉水允许有极少量的天然矿物盐沉淀，但不得有其他异物。对于有异色、异味、浑浊、有絮状物或杂质的产品，不要购买。

**饮用建议：**饮用水一旦打开，应尽量在短期内喝完。尤其是在炎热的夏季，温度高，细菌繁殖速度也加快，更不能久存。最好放在避光、通风阴凉的地方，避免在阳光下曝晒。

## 资讯

### 嘉吉荣获第九届中国企业社会责任年会“年度最佳志愿服务奖”

8月4日，在第九届中国企业社会责任年会上，嘉吉凭借在造福社区和员工积极参与等方面的突出表现，成功斩获“年度最佳志愿服务奖”。中国企业社会责任年会是中国企业社会责任领域规格最高、最受业界瞩目的盛会之一。经由大众票选和专家评选两轮筛选，最终嘉吉从13家角逐该奖项企业中成功突围，并成为该奖项惟一得主。

“该奖项不仅仅是授予嘉吉，更是授予我们在中国的一万多名员工，他们才是真正的奖项得主。”嘉吉中国副总裁马征表示，“以安全、负责、可持续的方式滋养世界是嘉吉的庄重承诺，而重视对本地社区的投入是该目标得以实现的一种重要方式。通过分享在农业、食品和营养领域的丰富经验，嘉吉致力于带动社区经济与社会共同发展。在过去的46年间，嘉吉中国的员工们一直坚持不懈地开展各种造福社区的活动。这个奖项是对他们辛勤志愿服务和无私奉献的认可，可以说是实至名归。”

据悉，嘉吉目前在中国设有45家嘉吉关爱委员会。嘉吉关爱委员会是一个以员工为主导的团队，代表公司开展造福社区的活动，其关注的主要领域包括粮食安全、营养、可持续发展以及帮扶农民等。截至2016年底，嘉吉中国员工已累计为本地社区投入了将近24万小时的志愿服务时间。



嘉吉中国副总裁马征领取“年度最佳志愿服务奖”