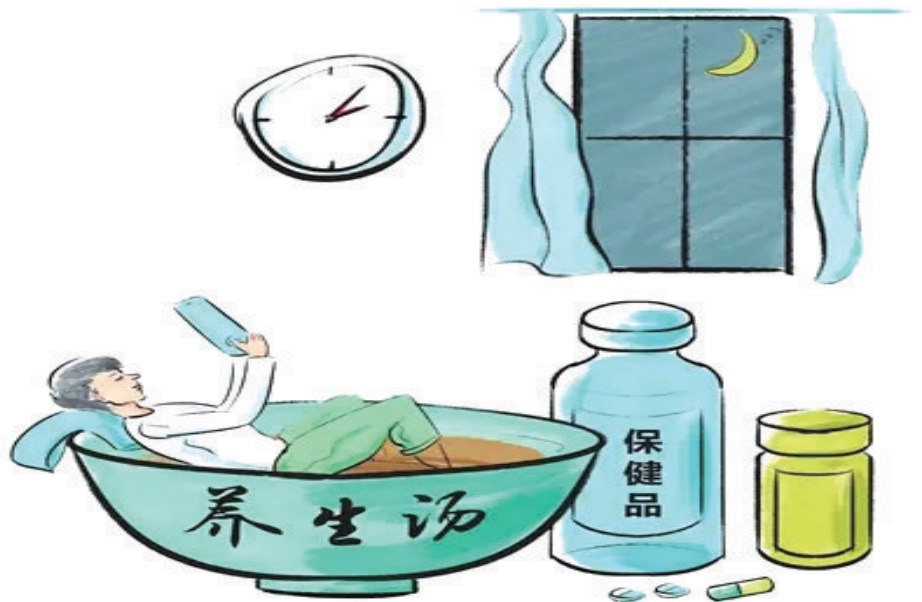


市场上打着滋补旗号的饮品越来越多

靠喝饮料“养生”，想什么呢？

“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多。打着“养生”旗号的饮料真有那么神奇吗？

■据《北京晚报》



年轻人图新鲜 “养生水”价格高出好几倍

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”。

相较一般三四元的普通饮料，“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5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”。

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，如果糖醇摄入过量，部分人群也可能出现腹泻反应。

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，

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、玫瑰饮等可以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。”杨云霜说。

提醒 <<< 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”的市民，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。