

功能性饮料不是谁都该喝的

文图/杨正春



夏季,各种各样的“功能性饮料”热销。6月高考、中考,许多家长给“备战”的孩子买提神醒脑的功能性饮料;四年一度的世界杯,球迷熬夜看球少不了捧上一罐功能性饮料……近年来,市场上功能性饮料的种类越来越多,其中不少都明确标注“缓解疲劳”、“增强免疫力”的宣传广告。面对品种繁多的功能性饮料,该如何鉴别,选择适合自己的呢?

功能性饮料渐成市场主流

“平时喜欢健身,运动出汗很多,喝这种饮料可以补充一下能量。”正在大润发超市挑选饮料的季先生,从货架取下三瓶运动饮料,“听说碳酸饮料对肠胃和牙齿都不好,喝功能性饮料没这这些问题,还能缓解疲劳”。

和碳酸饮料相比,功能性饮料价格相对较高。500毫升可口可乐3.5元,而500毫升维生素水5.5元。可口可乐、百事可乐在一些大超市货架摆在显眼位置,还经常推出大瓶装优惠活动,而功能性饮料在商场超市基本不搞优惠促销。尽管如此,对功能性饮料“捧场”的消费者还是呈现出日渐增多的趋势

记者调查了我市几家超市发现,货架上摆满了各种功能性饮料,而且购买者不少。在一家超市内,短短几分钟的时间,就有十几个年轻人选择了功能性饮料。万方超市的一位销售人员告诉记者,各种功能性饮料特别受中青年、成功人士、中高考学生的青睐。一家超市经理称,“红牛”、“力保健”等功能性饮料每到夏季十分畅销,许多人成箱地买,已经成为季节性主流。

记者随机对一些消费者采访发现,不少人对于“功能性饮料”的概念并不明确,且对其实际功效也并不在乎。当问到“为什么选择功能性饮料”时,正在选购的小张说:“可以增加体能,提神啊。”记者又问:“知道什么人需要喝功能性饮料吗?”小张摇摇头。接受调查的消费者中,近七成不清楚功能性饮料的“功能”。

帮你了解功能性饮料

什么是功能性饮料呢?《中国软饮料分类标准》给出的解释是,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,包括营养素饮料、运动饮料和其他特殊用途饮料三类。

所谓营养素饮料以人体日常活动所需的营养成分为主要指标,这种饮料以“脉动”、“激活”、“尖叫”为代表;运动饮料以平衡人体体液电解质为主要指标,以“佳得乐”、“劲跑”、“维体”等为代表;特殊用途饮料主要作用为抗疲劳和补充能量,目前市场主流是以“红牛”、“力保健”和“V飚”为代表的能量饮料。

一位红牛镇江区域经理说:“功能性饮料一般是在水里加入了维生素、葡萄糖、矿物质、电解质、赖氨酸等成分。这些成分有一定的抗疲劳和适量补充钙、钾、矿物质、电解质等作用,比较适合体力损耗较大的特定人群和成年人。人在生理性疲劳之时,体内能量物质缺乏,能量代谢不足或存在障碍,饮用功能性饮料可以补充能量,快速消除疲劳。在某些情况下,比如因倦、运动、加班熬夜、疲劳驾驶后,适当饮用功能性饮料有好处。”

功能性饮料的特别之处就在于其“适应某些特殊人群需要的特殊功能”,比如运动饮料适合在强烈运动、人体大量出汗后饮用,至于身体健康、正常,或没有体力消耗、不需要补充能量的人,喝这些功能性饮料,并没有太多的实际意义。由于区别于普通饮品,一些功能性饮料中含有咖啡因等刺激中枢神经的成分,所以少年儿童应该慎喝。

功能性饮料不能代替饮食

一般来说,每100毫升功能饮料含有20-30千卡的热量。那么,每喝一瓶600毫升的饮料,就会摄入120-180千卡的热量,相当于女性每日推荐摄入热量的6%-9%。江大附院营养师潘瑞蓉说,有的功能性饮料中含有一些常规营养素之外的保健物质,如牛磺酸、胆碱、肌醇、赖氨酸、水溶性膳食纤维等。这些物质虽然对防暑降温没有直接作用,但对人体健康仍有一定益处。其中的胆碱和肌醇可以促进身体能量代谢;赖氨酸是粮食类食品容易缺乏的氨基酸,缺少它可能引起儿童发育不良;牛磺酸对婴幼儿视力和大脑发育有帮助,并可帮助肝细胞修复、增强心肌功能。但是功能性饮料中含有的营养素,在很多食品中也广泛存在,如鱼肉、奶制品、水产品与乌骨鸡等,所以,

大可不必通过饮用功能性饮料来获得这些营养,只要饮食正常、荤素搭配,便可维持营养的平衡。

目前,很多功能性饮料都宣称添加了丰富的维生素、氨基酸等营养素。饮料中添加的这些营养素,有的根本就不是来自于天然,其安全作用难以得到有效保证。另外,还有一个含量的问题,因为每个人体内的营养素水平和结构并非一样,不加限制地饮用功能性饮料,难免会造成一些营养素过量,同样会对身体健康造成不利影响。

潘瑞蓉提醒大家,虽然功能饮料能提供比较多的营养元素,但不能提供很全面的营养,如蛋白质、钙的含量很低,铁、锌、铜、锰等微量元素几乎没有,B族维生素供应不全面,也不含有维生素A等,认为喝了功能性饮料可以代替正常饮食,无疑是一个误区。从营养学的角度讲,提倡从饮食中摄取营养素。

功能性饮料要喝“对的”

潘瑞蓉强调,功能性饮料的饮用是非常有讲究的,处于发育阶段的儿童运动量较小,大量饮用功能性饮料可能会出现过量补充营养成分的情况,加重其胃肠道负担,甚至可能引发消化功能紊乱,并由此影响营养成分的摄取和吸收。很多人在运动后或者劳累后喜欢饮用功能性饮料补充体力,但是不少学生、青少年正处于发育期,过量饮用功能性饮料会超过孩子消化系统和肾脏、肝脏以及神经系统的承受能力。

潘瑞蓉提醒,功能性饮料因为成分不同而会对人体产生不同的影响。患有某些疾病的人如果把功能性饮料代替水来饮用,可能会造成各种各样的问题。高血压患者应少饮或不饮运动平衡类饮料,糖尿病患者不适合饮用多糖饮料。同时也需注意功能性饮料的特殊成分。比如,强调抗疲劳、提神醒脑的功能性饮料,可能含有咖啡因等刺激中枢神经的成分,消费者就不宜在睡觉前过多饮用。有心脏疾病等基础病的患者,也需要注意避免摄入咖啡因。

总之,应该根据自身的健康状况选用不同的功能性饮料,选择时认真阅读包装上标注的说明,特别留意饮料的配料成分、生产日期、保质期、生产厂家等。如果是具有保健功效的功能性饮料,要确认适应人群和保健功效,看是否适合自己饮用。

食药监管 专家提示

市食品药品监督管理局一位专家指出,现在市场上出售的一些加入各类营养成分而被人们视为功能性饮料的饮品,其实只是普通的大众运动型饮料,根本算不上功能性饮料。

真正的功能性饮料是具有特定的调节机体功能性的饮品,应该列入保健食品的范畴之内。事实上,保健食品中包括功能性饮料,但并不是说所有的功能性饮料一定都是保健食品。市场上凡是经过审查、实验的功能性饮料都具有两个特征:一是产品包装上都有一个类似草帽的图案标志,上面写有“保健食品”字样;二是真正的功能性饮料在包装上都有批准文号,写有“卫食健字×××第×××号”,消费者可以此作为判断的标准。

另外,在选择功能性饮料时应明确它的用途,购买自己需要的种类。对于如何识别合格的功能性饮料,专家指出,在没有功能性饮料的相关专门法规的情况下,只有具备卫生部批准的保健食品27项保健功能中的一项,才称得上是名副其实的功能性饮料。

营养师 推荐“功能饮料”

入夏之后,市民可以准备一个榨汁机在家为自己量身定做“功能饮料”,江大附院营养师潘瑞蓉对以下4种制作简单又美味健康的功能饮料做了精要点评:

西瓜汁 色泽红艳,清甜适口,含有丰富的维生素C,果糖、葡萄糖、蔗糖,维生素B1的含量也较高,并含有多种氨基酸、磷酸、苹果酸和矿物质等,尤适宜婴幼儿夏季饮用。具有消暑清热的作用。

黄瓜汁 强健心脏和血管方面功效突出,另外它还能调节血压,预防心肌过度紧张和动脉硬化,并且可增强记忆力。黄瓜汁因含脂肪和糖较少,对女性而言,还是一款比较理想的减肥饮品。

番茄汁 番茄汁中除含有丰富的维生素、碱性元素、纤维素、果胶外,还富含番茄红素,番茄红素是较强的抗氧化剂,可改善老年性黄斑病变。人体血浆中番茄红素的含量越高,癌症、冠心病的发病率就越低。

苹果汁 苹果中含有的类黄酮是一种高效抗氧化剂,它不但是最好的血管清理剂,而且有抗癌效果。假如人们多吃含类黄酮的苹果等,患肺癌的机会比不吃这类食物的人减少46%,得其他癌症的几率也比一般人少20%。(正春)

