

果蔬饮料在制作的过程中需要经过多道工序，会加入各种添加剂，如果胶、山梨酸钾、稳定剂、食用色素和食用香精等。如果大量饮用果汁饮料，会出现食欲下降，导致人体必需的蛋白质、脂肪和微量元素的缺乏。果蔬饮料含糖较多，热量较高，多喝会造成热量摄入增加，有控制体重需求的女士要少喝。

值得一提的是，即使果汁的营养较为丰富，也不能用果汁代替水果。果蔬汁在加工过程中虽能保持水果的多种营养成分，但去除了大部分纤维素和果胶，而这些营养素具有促进消化，润肠排毒的作用：新鲜水果所具有的促进消化和润肠通便的作用，果汁就没有。

乳品饮料

关键词:蛋白质 高热量

乳品饮料 以鲜乳或乳制品为原料 经发酵或未经发酵加工制成，含有一定的蛋白质脂肪、铁及维生素，乳酸菌等。饮用乳品饮料，可增加人体肠道有益菌群。起到调理肠胃刺激食欲、促进消化吸收等作用，并且，由于其口味独特，受到了越来越多的人追捧。 乳酸饮料可护齿(图)

但乳品饮料的乳成分并不高，一般仅占5%左右，其营养价值远不及牛奶和酸奶，所以，不能因为饮用乳品饮料而忽视了蛋白质的摄入当然更不能用乳品饮料代替牛奶、酸奶，

乳酸奶饮料含糖量较高。一般达到10%~13%，如果饮用量过多也会造成热量摄入过多，引起肥胖。

茶饮料

关键词：低热量 茶香

清新的茶饮料是在茶汤中加入少许糖、蜂蜜等加工而成，既符合中国人传统饮茶习惯，又减少了冲泡的烦琐，为出行者提供诸多方便。并且，爽口的茶饮料具有利尿、防暑降温的功效，比较适合夏天饮用。同时 茶饮料和茶水相似，含有一定的维生素，可保护皮肤，减少紫外线辐射。

还有一些凉茶，如被人们推崇的王老吉凉茶，在饮料中添加了多种中草药成分，如金银花、菊花、夏枯草等，这些中草药成分具有清热祛湿、解毒、预防上火等作用，比较适宜在夏季饮用。

虽然茶饮料中茶的功效已经淡化了很多，但由于不同品种的茶叶区别较大因此我们在选择饮料时还要根据自己的喜好和自身体质来选择。尤其是凉茶。更不是老少皆宜。脾胃虚寒、体质较差的人不宜多喝。

运动饮料

关键词:功能饮料 多种营养素

运动饮料(如康比特健身饮)具有特殊功能，适合一定人群在运动前、中、后饮用的饮料，其营养成分与普通饮料有较大的区别，运动饮料中没有碳酸气，避免了胃肠不适;也不含酒精，不含咖啡因，具有低渗透压等特点。运动饮料具有一定的针对性。因此也不能不加控制地随时随性饮用。

在运动而大量流汗的情况下，建议选择运动饮料，其中的电解质、维生素和无机盐可以迅速补充人体机能，对运动中的能量供给和运动后的体力恢复有很好的帮助，在夏季 由于大量流汗，电会丢失较多的电解质 维生素等，如果不能及时的补充，体液酸碱平衡会受到破坏，这时适量饮用运动饮料就是

一个最好的选择。

在不运动和没有大量流汗的情况下饮用运动饮料，会摄入过多热量。电解质，需要适量控制。

功能饮料

关键词 咖啡因

天气炎热，容易午后犯困，在午后时分，来一听功能饮料。能够大大提高工作效率，这主要是因为这些饮料中含有一定量的咖啡因成分，有兴奋神经的作用，一些功能饮料还具有抗疲劳、提高免疫力等作用，主要是饮料中的中草药在起作用，运动饮料也属于功能性饮料，具有提高运动能力。补充丢失营养素的作用。

功能性饮料要有针对性地选择，含有咖啡因，有兴奋神经的功能饮料，儿童、孕妇慎饮。