

紧饮料 茶 但禁忌相同

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/25 18:52

目前,健康饮食观念日益受到重视,而以茶叶为原料的茶饮料,打大健康牌,越来越成为受大家欢迎的饮料类型。茶叶中富含有天然茶多酚、咖啡碱等茶叶有效成分,兼有营养、保健功效。那么,奶茶饮料、果汁茶饮料等等花样繁多的饮用茶饮料,也有这些功效吗,饮用有何注意事项呢?

市面上花样繁多的茶饮料,多是以茶为载体,添加了其他成分。比如,果汁茶饮料是指在茶水水中加入原果汁(或浓缩果汁)、糖液、酸味剂等调制而成的制品;奶味茶饮料是指在茶水中添加鲜乳或乳制品等物质。

中山大学附属第一医院营养科主任方仕说,这里涉及一个保鲜问题,在茶里添加了其他物质,则需要往饮料中添加防腐剂、食品添加剂。目前防腐剂的主要成分是山梨酸,是迄今为止常用防腐剂中毒性最低的,但也应该理性对待,毕竟这也是一种化学制剂。

另外,对于添加鲜果汁的茶饮料,其中添加的成分是否与茶叶成分相冲,是否会发生化学作用, 这个问题目前无法预测,值得观察。"如果条件允许,提倡大家费点时间和精神泡茶喝,这是最具健 康保障的饮茶方法。"方仕说。

数据

茶饮料增势讯猛

据新华社消息,2008饮料冷饮行业年会提出,近年来,碳酸饮料的销售增长已明显趋缓;而在非碳酸饮料领域,茶饮料得到越来越多的年轻消费者的认同,市场规模以每年30%左右的速度增长。正是看好茶饮料的未来发展前景,可口可乐等知名品牌也纷纷进军茶饮料市场。据预测,2008年我国饮料市场仍将保持稳定增长,全年饮料产销量预计将达6000万吨,同比增长17%左右。

禁忌

与饮茶水相同

添加了其他成分的茶饮料,口感清新甘甜,深受很多年轻人的喜爱,但别忘记了它的成分是茶叶 ,保留了其营养成分的同时,在饮用上也存在一定禁忌。方仕说,以茶叶为主要成分的茶饮料,在成 分上还是保存了原有茶叶的成分。因此,饮茶存在的禁忌,也存在于饮用各类茶饮料上。

临睡前不要喝

茶叶的咖啡因和芳香物质都是一种兴奋剂,饮茶过多过浓会使神经及大脑兴奋,心跳、血流加快 ,久久不能入睡。饮用多少会造成失眠?方仕称这没有定律,跟饮用量、茶叶浓度、各人耐受情况都 有关系,茶饮料种类或品牌不同,茶叶含量也不同。

尿酸过高者限制饮用

尿酸过高如痛风者,饮茶应有所限制,茶叶中所含的鞣酸竞争性地从尿酸排出,从而影响尿酸排泄,所以,痛风病特别不宜饮浓茶。

茶水送药药物失效

茶叶中的鞣酸能和许多药物产生化学反应,会使药效大大降低或完全失效。许多中药,如人参、 黄连、黄柏、元胡等,也是不能与茶水同服,以免降低药效。在搞不清什么药不和茶叶成分发生反应 的情况下,最好所有药物和中药都不用茶饮料送服。