

有人问我，如果我们不喝酒，那用餐时该喝什么饮料呢？能不能给我们把各种饮料排排队，让大家挑自己合适的饮料呢？

这个问题可不苑諄厄稭O彤聰肴ィ嘹梢园岩鍤习湊招灾什煌喊殖伤母齟磬嗽？

第一类，最推荐饮料，基本上无需限量。

这一类都是无糖、无脂肪

、无热量或低热量的饮料，也是传统饮品。包括矿泉水、淡柠檬水、绿茶、红茶、普洱茶、乌龙茶等茶类，玫瑰、菊花、桂花等花类，还有大麦茶、荞麦茶和淡豆浆。

矿泉水、淡柠檬水、麦茶和淡豆浆是人人能喝的。大麦茶和荞麦茶含有B族维生素和氨基酸，还有帮助消化的作用；茶类含有维生素C、钾和大量的多酚类物质，也能帮助消食；豆浆的营养就不必说了。选茶类要看个人体质，喜欢清凉的喝绿茶和菊花，喜欢温暖的喝红茶、玫瑰和桂花。晚上怕影响睡眠，则可以不选择含有咖啡因和茶碱的品种。

第二类，较推荐饮料，健康人喝两杯无害，适量饮用时有益。

这一类是含糖和能量的饮料，但营养价值较高，适量饮用时有益健康。包括甜豆浆、酸奶、乳酸菌饮料、100%果汁、纯番茄汁、山楂果茶、鲜玉米浆、水果醋、低糖运动饮料等。

这些饮料中含有较为丰富的矿物质，有一定数量的维生素，果蔬饮料中含有果胶等膳食纤维，特别是山楂饮料含量很丰富。目前玉米浆往往是用玉米浆伴侣制作的，但这种伴侣的成分中除了香精没有其他不利健康的物质，为增稠还添加了一些可溶性的膳食纤维。果胶等膳食纤维对于预防饮食过量、控制血脂和血糖的快速上升、延缓酒精吸收等有一定积极作用，对于节日饮食有益无害。

需要注意的是，由于这些饮料中含有糖，除甜度很低的番茄汁外，糖尿病人应控制数量。水果醋的甜度往往高于纯果汁，故适合用来替代酒少量啜饮，而不宜大杯饮用。

第三类，营养价值低的甜饮料，如各种果汁饮料，茶饮料之类。

这类饮料维生素和矿物质含量低，含有糖分、香精、色素等。成人替代酒类少量喝是可以的，但儿童不宜餐餐喝，大量喝。

第四类，明显不利于营养和健康的饮料，如各种碳酸饮料，还有加奶加糖的咖啡，以及珍珠奶茶。

它们除了营养价值极低、含糖、含饱和脂肪等之外，还有其他不利于营养素吸收或不利于预防疾病的成分，如磷酸、咖啡因、反式脂肪酸等。这类饮料应尽量少用，特别是儿童和慢性病人最好不用。