

面对超市里各式各样的饮料，人们挑选的时候，大都根据口味。其实，饮料也分寒性和热性，要根据自己的体质来选择，才能喝的健康。

温性或热性的饮料主要有以下几种，以山楂、桃子、椰子、木瓜、杏、杨梅、橘子、樱桃、荔枝、石榴等为主要原料制成的果汁为温性或热性的；碳酸类饮料中，只有可乐是属于温性的；咖啡及以咖啡为主要成分的饮料为温性的；茶饮料中红茶是温性的。

寒性或凉性的饮料有以下几种，以香蕉、橙子、柚子、柠檬、梨、猕猴桃、枇杷、草莓、甘蔗、芒果、西瓜等为主要原料制成的果汁为寒性或凉性的；蔬菜汁中黄瓜汁、番茄汁均为凉性的；茶饮料中绿茶是凉性的；以中药为主要原料制成的各种凉茶，性味寒凉。

性质平和的饮料有以下几种，以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁性味比较平和；乌龙茶不寒不热，是一种中性茶饮料；蔬菜汁中常见的胡萝卜汁性味比较平和；奶茶等各种奶类饮料一般是性平或性凉，这主要与奶类饮料的成分有关，因为牛奶属于凉性的，若与温性的红茶等制作成奶茶，则其性味是平和的；若加入了凉性的水果等食物，则是凉性。

既然知道了饮料有寒热之分，那么，我们应该如何来选择呢。性味平和的饮料在饮用时没有太多的禁忌；凡是被舌质红、舌苔黄、口干、口渴、便秘、咽喉疼痛等“上火”症状困扰的朋友，最好少饮热性或温性的饮料。对于那些平素常表现为怕冷、怕风、多汗、小便清冷的虚寒体质者则不宜过多饮用凉性或寒性的饮料，否则不仅会加重上述不适，严重者甚至还会出现腹痛甚至腹泻。此外，女性生理期、新产妇、风寒感冒者、老年人和婴幼儿均不宜饮用凉性或寒性的饮料。

此外，大家在选择饮料时还要根据自己的个体需要来选择，如教师、播音员等常受到咽干、咽痒等急慢性咽喉炎的困扰，对这部分人群来说，绿茶、梨汁就不错；良好的记忆力是学生提高学习效率的重要保障，苹果汁就特别适合学生食用，苹果中所含的锌，可促进大脑发育，增强记忆力；柑橘、草莓、猕猴桃汁中均含有大量的维生素C，特别适合免疫力低下，常感冒的人群食用；对于整日与电脑为伴的朋友，视网膜感光所依靠的关键物质维生素A会被大量消耗掉，这时便会感到眼睛干燥、疼痛、怕光，甚至视力下降，经常喝点木瓜汁和胡萝卜汁则是不错的选择。

需要提醒是不要在饱餐后喝饮料，应选择在两餐之间或饭前20—30分钟饮用。（中华中医药学会医学博士 庄乾竹）