夏季饮料怎样喝才正确？

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/05/25 17:50

超市里各式各样的饮料真能让人挑得眼花缭乱。许多消费者在购买饮料的时候，大都根据口味喜好。专家指出要根据自己体质来选择，才能喝得健康。

要分寒热

以山楂、桃子、椰子、橘子、石榴等为主要原料制成的果汁都是温性或热性的饮料，咖啡、红茶及以咖啡为主要成分的饮料也是温性饮料，而碳酸类饮料中，只有可乐是属于温性的。橙子、柚子、柠檬、梨、猕猴桃，这些果汁都是寒性或凉性，黄瓜汁、番茄汁、绿茶，以及以中药为主要原料制成的各种凉茶，都是性味寒凉，不是什么人都适合饮用。

此外，以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁、胡萝卜汁、乌龙茶都属于性质平和的饮料。而判断奶茶饮料性平或性凉，要根据奶类饮料的成分判断，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的。

要分体质

大家在选择饮料时还要根据自己的个体需要来选择。比如，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;而教师、播音员等常受到咽干、咽痒等困扰，对这部分人群来说，绿茶、梨汁就不错。常感冒的人群可以引用柑橘、草莓、猕猴桃汁，里面大量的维生素C可以增强免疫力;经常喝点木瓜汁和胡萝卜汁可以补充维生素A，而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，

胡萝卜汁可以常备左右。

另外，从健康角度来说，高血压、心脏病等患者不要盲目喝运动饮料。因为，其中的各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担，引起心脏负荷加大、血压升高，造成血管硬化、中风等，肾功能不好的人不要喝。

要分时间

对于运动饮料而言，饮用时间很重要。一般不主张在运动中饮用含二氧化碳的运动饮料。运动前2小时饮用400-600毫升含糖和电解质的运动饮料，也可在运动前15-20分钟补液400-700毫升，每次100-200毫升，分2-4次饮用。但要避免在运动前20-60分钟之间补充含糖饮料，以防止由于胰岛素反应引起的运动时低血糖。运动饮料主要是针对运动员或是经常参加健身的人群，普通人如果每天的运动时间不超过1小时，就没有必要喝这种饮料。