

健康周刊 Health

饮料不能当白开水喝,盛夏将至营养专家提醒市民 喝饮料莫陷入消费误区

饮料市场从来不乏亮点,今年新推品种之多在超市货架上随处可见,这其中,又以特殊用途饮料最为引人瞩目。日益炎热的天气使饮料销售进入旺季,然而,随着近日国内某知名凉茶因添加夏枯草而被不断报道的事件发生,人们在接受这些特殊用途饮料的同时,也开始提出疑问,它们究竟有什么功能?什么人适合饮用?不过营养专家认为,以健康为最大卖点的特殊用途饮料并非人人适宜,最好的饮料还是自家烧的白开水。

市场

消费者对饮料功能知之甚少

走近各大超市的饮料货架,细心的消费者不难发现,很多饮料被贴上了运动饮料、营养素水、平衡饮料、电解质补充饮料、纤维饮料、活性维生素水等招牌,针对这些琳琅满目的特殊用途饮料,记者在新街口某大超市随机采访了几个消费者,市民王女士认为购买脉动等饮料只是为了解渴,个别人认为这些饮料中添加了维生素等营养成分,喝了对身体有好处,儿童消费者则认为这类饮料口味略带酸甜,比普通的矿泉水好喝。

据悉,具有特殊用途的饮料,它们一般是通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例,以适应某些特殊人群的需要。市场上卖的特殊用途饮料里主要添加了哪些物质?江苏省人民医院营养科副主任医师曾珊分析,市场上常见的特殊用途饮料主要有运动饮料、能量饮料和其他有保健作用的饮料,譬如有的产品维生素C的含量达到100毫克,有的加入了缓解疲劳的牛磺酸,有的含

有赖氨酸,还有一些饮料添加了具有兴奋作用的咖啡因。除了会看产品商标外,究竟喝什么样的饮品更需要消费者慧眼辨别。

问题

不标明适合人群和添加剂量

“尽管饮料市场新品层出不穷,但如果这个产品属于特殊用途饮料,就一定有适合人群和禁忌人群”,国际注册营养师江苏区督导、江苏省人民医院临床药物研究室主任药师蒋宇利告诉记者,相关提醒内容应该明确写在商品外包装或说明书上,譬如糖尿病、高血压患者及肥胖人群、老人、儿童及对咖啡因过敏的人不适合饮用含咖啡因的饮料。运动型饮料有的加了牛磺酸,牛磺酸可以提高体能抗疲劳,保护心肌,没有剧烈运动的人根本不需要喝。“遗憾的是现在的特殊用途饮料基本上不注明这一点,一些家长在夏天给孩子每天喝四五瓶饮料的做法其实是非常不理智不营养的”。

不过不少饮料对其添加的营养物质剂量也未标明。曾珊副主任指出,电脑普及增加了人们的眼用频率,有的饮料可能抓住保护视力这一卖点,在饮料中添加了具有保护视力作用的叶黄素,普通市民可能并不清楚叶黄素价格较高,一些饮料并没有标明其实际添加叶黄素的剂量,而某些凉茶加入了一些传统中草药,它们也没有标明添加的具体剂量。由于特殊用途饮料尚无具体的国家标准,为此专家认为人们对饮料安全的关注应该高于其功能价值。目前不少品牌在营造概念的同时,通常会强调本身的营养功能,但是这些营养元素是否对人体必需和对人体有益,

还有待考证。

关注

啥饮料都不能代替白开水

现代社会生活节奏加快,出差开车携带一瓶饮料补充水分的确很便利。不过,营养专家特别指出,大家都知道饮料里多多少少含有防腐剂和色素,防腐剂对肝肾还可能造成一定影响。“任何饮料包括特殊用途饮料在内都不能够代替白开水”,曾珊对记者说,白开水的张力和渗透力远低于各种饮料,由于大多数饮料含糖,所以喝了白开水解渴,喝了饮料反而不解渴。正常人每天要饮1200毫升水,一次补水量在200毫升左右,饭前补水最多50毫升。

进入盛夏之后,曾珊建议市民在家解渴还可以喝一点绿茶、绿豆汤、菊花茶、金银花茶、桑叶茶等,这些天然物质里面不含防腐剂,且对机体有解暑降温作用,桑叶还具有一定降糖作用。蒋宇利主任也认为,解渴应该首选白开水,若特别希望补充某些物质,也不一定非得选择特殊用途饮料,譬如你想补充牛磺酸抗疲劳,吃一点海鲜所吸收的牛磺酸含量将远远超过一口饮料。

快报记者 金宁

[资料链接]

饮料划分成11个类别

从2008年12月1日开始,由国家质检总局和国家标准委联合发布的强制性国家标准《饮料通则》正式实施。《饮料通则》第一次把目前市场上售卖的饮料分为11类,包括碳酸饮料类、果蔬汁类、蛋白饮料类、包装饮用水类、茶饮料类、咖啡饮料类、植物饮料类、风味饮料类、特殊用途饮料类、固体饮料类和其他饮料类。此次通则明确规定了特殊用途饮料的定义:通过调整饮料中营养成分和含量,或加入具有特定功能成分,适应某些特殊人群需要的饮料。



■前沿技术

五个“钥匙孔”根治胃癌

苏南的朱先生今年82岁,患有心脏病多年,近三个月来,时常感到恶心,没有胃口,以致严重贫血,体质越来越弱,确诊患有晚期贲门癌。家人将其转至江苏省人民医院接受了腹腔镜下胃癌根治术,并于近日康复出院。

据了解,江苏省人民医院普外科副主任、微创病区主任孙跃明在患者腹部打了5个直径为0.5至1.0厘米的“钥匙孔”,借助腹腔镜良好的照明和开阔的视野,用腹腔镜器械上特制的超声刀对胃癌病灶进行了分离和切除,并花了4个多小时彻底清扫了病变组织周围的淋巴结,完成了以往需要20厘

米以上切口才能完成的手术。整个手术创伤较小,出血量很少,老人第二天就能下地走路。

孙跃明主任告诉记者,近年来许多临床研究表明,腹腔镜技术在恶性胃肠道肿瘤手术中,能够获得与传统开腹手术同样的根治效果,其中腹腔镜下肠癌根治术已逐渐成为肠癌手术治疗的“金标准”。江苏省人民医院一项针对分别接受开放手术和腹腔镜手术的300名患者的对照研究显示,腹腔镜下肠癌根治术与传统开放手术治疗肠癌相比,肿瘤的复发率相差不大,而淋巴结清除率明显好于后者。

通讯员 陈步伟 快报记者 金宁

■医线快报

一患者确诊流行性出血热

日前,南京鼓楼医院收治了一名头痛发热伴腰痛、呕吐的患者,经仔细排查,发现其患“流行性出血热”,并出现自发性肾脏破裂等严重并发症。此病与接触传染源老鼠有关。专家提醒,正值鼠类活动频繁时节,要注意环境卫生和饮食卫生,预防传染上流行性出血热病毒。

患者是位35岁女性,因发烧头痛,在当地医院当感冒治疗不见好转而来南京鼓楼医院急诊。医生问诊时发现,患者除发烧头痛外,还有腰痛、阴道流血、皮下出血淤斑,尿中有血、尿量少到每日只有200ml,疑似“流行性出血热”收住感染科。进一步检查发现,患者可能是接触到带病毒的老鼠,确诊其感染上流行性出血热病毒。该院感染科主任唐勤

介绍说,“流行性出血热”是一种病毒引起的传染病。主要传染源是老鼠,一年四季均可发病,人群普遍易感。该病传播途径主要有三个方面,一是呼吸道,鼠类的排泄物污染尘埃形成气溶胶,经过呼吸道感染;二是消化道,食物被鼠类排泄物污染,经口腔胃肠黏膜感染;三是被老鼠咬伤或伤口接触老鼠血液或排泄物。

唐勤主任指出,灭鼠是防止本病流行的关键。灭鼠时机应选择在本病流行高峰5~6月和10~12月间进行,其次要灭蚊、防螨,保持屋内清洁、通风和干燥,清除室内外草垛,因为虫螨也是传播病毒的媒介。进一步检查发现,患者可能是接触到带病毒的老鼠,确诊其感染上流行性出血热病毒。该院感染科主任唐勤

通讯员 刘宁春 快报记者 金宁

中大医院预约介入手术病人

东南大学附属中大医院传来消息,由该院主办的“2009脊柱疾病介入治疗新技术手术演示会”和“2009外周血管疾病介入新技术手术演示会”,将分别于5月23日和5月24日在南京举办,届时国内著名介入手术专家将亲自为患者施行介入微创手术,中大医院介入中心即日起向省内外预约脊柱疾病手术病人和下肢血管疾病介入

手术病人。凡患有腰椎间盘突出症、骨质疏松导致的椎体压缩性骨折、椎体转移性肿瘤、椎体血管瘤等疾病的患者,以及患有外周血管狭窄、下肢动脉血管闭塞,特别是糖尿病足病广泛小动脉病变患者,即日起到5月21日可携带详细病历及检查资料,于每周一直到每周五前往中大医院2号楼放射科3楼介入医生办公室报名登记。 通讯员 程守勤

权威技术 诚挚关怀

快报全科专家团 为您提供贴心服务

现代快报 Modern Express

王虹	江苏省人民医院主任医师,教授	陈宝安	东南大学附属中大医院血液科主任,教授
王水	江苏省人民医院乳腺内分泌科主任医师,教授	刘必成	东南大学附属中大医院骨科主任医师,教授
王学浩	江苏省人民医院心脏移植中心主任,教授	曹翔	南医大二附院老年心血管科主任,教授
曹克将	江苏省人民医院心脏科主任,教授	季国忠	南医大二附院消化科主任,副教授
殷凯生	江苏省人民医院呼吸科主任,教授	张晓俊	南医大二附院眼科主任,副教授
孙伟	江苏省中医院骨科主任医师,教授	朱佳	江苏省中西医结合医院呼吸科主任,副教授
孙建华	江苏省中医院针灸科副主任医师	王佩娟	江苏省中西医结合医院妇产科中西医结合主任,教授
卢苏	江苏省中医院妇科主任医师	谢林	江苏省中西医结合医院骨科中西医结合主任,教授
丁义涛	南京鼓楼医院肝胆外科主任医师,教授	丁文江	南京市中医院肛肠科主任,教授
胡娅莉	南京鼓楼医院妇产科主任医师,教授	王业堂	南京市中医院肛肠科主任,教授
孙凌云	南京鼓楼医院风湿免疫科主任,教授	许争峰	南京市妇幼保健院产前诊断中心主任,副教授
邱勇	南京鼓楼医院骨科,脊柱外科主任,教授	刘晓梅	南京市妇幼保健院产科主任医师
刘宝瑞	南京鼓楼医院神经内科主任,教授	童国庆	南京市妇幼保健院生殖健康中心主任,教授
陈鑫	南京市第一医院心血管外科主任,教授	莫继明	南京市儿童医院胸外科主任,教授
陈绍良	南京市第一医院心内科主任,教授	沈卫民	南京市儿童医院烧伤整形科主任,教授
王黎明	南京市第一医院骨科主任,教授	袁晓明	南京市儿童医院新生儿医疗中心副主任,教授
刘乃丰	东南大学附属中大医院心血管内科主任,教授		

(专家排名不分先后)专家名单不断添加中