



综合北京青年报 健康时报 北京晚报 极目新闻

喝了咱的水呀
上下通气不会老

新闻延伸

打着“养生”旗号的饮品
真有那么神奇吗?

在超市的饮品货架上,创新口味的饮料如今时常可见。尤其是一些具有养生属性的饮品也出现在了货架上,把饮品与健康概念挂上了钩。

熬最晚的夜 喝最补的水?

一款名为“一整根”的植物饮料,透过透明的玻璃瓶可以看清里面浸泡着一根完整的人参。网络上,这款水颇受追捧,被网友称为“网红熬夜水”,认为其能缓解疲劳。

相较一般三四元钱的普通饮料,“一整根”的售价翻了四五倍。其配料表显示,原料之一是人工种植五年以下人参。相关人士表示,曾经人参只能作为药品使用,后续逐渐放开至保健品领域。直到2012年,根据卫生部《关于批准人参(人工种植)为新资源食品的公告》,5年及5年以下人工种植的人参可以作为新资源食品销售。这标志着符合条件的人参成为“药食同源”产品,也意味着其与药用参龄较长的人参相比,功效存在一定差距。

类似的“养生”水还有不少。比如一款以水和红小豆(粉)为配料的饮品,取名为“美人水”;另一款添加了山楂、橘皮等成分的“健消轻饮”则打出了食疗的标签。

便利店工作人员表示,这类新奇饮品的购买主力是年轻人,大多以尝鲜的心态为主。

枸杞等常见补剂
也不可随意搭配饮用

在电商平台,菊花枸杞茶、红豆薏米粉等养生冲泡饮品颇为畅销,产品也多以“解决熬夜透支”“健脾养胃”“滋补养生”等口号作为卖点。

北京市隆福医院治未病科主任杨云霜表示,补品的使用也不是多多益善,需要针对个人体质情况进行恰当的选择。

“现在大家确实越来越注重养生了,但即使像枸杞这种常见的补剂,也不建议自行搭配冲泡服用。”杨云霜举例,根据中医理论,如果是痰湿或阳虚体质,摄入滋阴润燥的枸杞,会导致胃肠不适等症,阴虚人群或孕妇、儿童则不宜服用性质偏温补的人参,以免酿生内热。即使是服用药

食同源的食品,其用法、用量及所搭配种类,都需要专业人士针对个体情况辨证使用。“如果需要进行身体调理,还是建议大家到正规医院就诊,开个方子,针对自身体质合理使用。”

小贴士 食品标签上
配料表怎么看?

食品标签上的配料表是一个产品的原料构成,包括名称和量化的信息。食品企业通过配料表进行正确标注,同时也保护了消费者的知情权。

那么,相同类型的饮料,配料几乎一模一样,只是排序不同,两者有差别吗?

根据《食品标识管理规定》,配料清单中各种配料应当按照生产加工食品时加入量的递减顺序进行标注。也就是说在配料表中,哪种成分越排在前面,其含量就越高。

打个比方,如果你看到一款饮料,它的配料表第一位是“水”,第二位是“白砂糖”,实际上它的本质无异于一瓶“糖水”。

这提示我们,购买食品时,优先关注排在配料表前两三位的原辅料,它能客观地反映出我们花钱买到的食品的主要成分到底是什么。

喝饮料“养生”
想什么呢?

一款气泡水竟标注200多种配料,引发热议;打着养生旗号的饮品越来越多,到底靠不靠谱,听听专家说法

一瓶饮料含232种植物?
把菜市场都搬来了?

有记者购买了一瓶冯雷所购买同款气泡水,该产品包装上醒目地标着“232种植物酵素”“0糖0脂0能量”“(GABA) γ -氨基丁酸”等字样,售价超过了一般普通气泡水。

而其配料表几乎覆盖了整个饮料瓶瓶身,从红橘、甜橙、草莓、猕猴桃等水果,到白萝卜、西红柿、黄瓜、西葫芦等蔬菜,再到小茴香、红辣椒、花椒等香料,多达232种配料,可谓包罗万象。有网友调侃道:“感觉像喝下了一个菜市场。”

对此,这款气泡水的出品公司回应称,他们添加的是一种含有232种植物元素的酵素粉,并不是真的添加了232种植物。换句话说,这份配料表,实际上是“配料的配料表”。至于为啥要把酵素粉包含的232种植物元素都标注出来,该工作人员表示,这是技术方面的问题,他也不清楚。

而对于复合配料在配料表中应如何标示,《食品安全国家标准预包装食品标签通则》分三种情形进行规定,其中,“如果直接加入食品中的复合配料已有国家标准、行业标准或地方标准,并且其加入量小于食品总量的25%,则不需要标示复合配料的原始配料”。

就这款气泡水而言,其添加的酵素粉有《食用植物酵素》《酵素产品分类导则》等行业标准,且500毫升的饮料仅添加2.5毫克,远远低于25%,完全不需要标示出酵素粉的配料。

专家

原料种类越多
致敏因素就越多

那么,这种原料丰富的酵素粉到底是什么东西?是否可以起到商家宣传的“轻松躺赢好身材”“一夜好睡眠”的效果?

对此,解放军总医院第三医学中心营养科副主任医师陈巧在接受采访时指出,酵素就是一种蛋白酶,成分主要是蛋白质和肽类,还含有矿物质、益生菌及益生元等,有调节肠道、帮助消化和抑制细菌的作用。

但此款饮品,添加的是复合型酵素粉,含量为5mg/L,并不高,每瓶只有不到2.5mg,保健效果微乎其微。

同时陈巧医生也指出,这种原料,并非添加得越多越好,反而原料越多,导致过敏的因素也会随之增多。

此外,该产品的电商宣传页上写着“富含 γ -氨基丁酸和天然黄花菜,有助于提高睡眠质量,助你一夜好梦”,对此,陈巧医生指出,“ γ -氨基丁酸”是一种中枢神经系统抑制性神经递质,有改善睡眠和降血压的功效;天然黄花菜富含卵磷脂,能够促进大脑血液循环,且含有松果体素,作用于人体神经中枢,有助于改善睡眠。这两种原料确有此类功效,但具体功效要看各元素的实际具体添加量及个人的吸收效果,实际功效有待考证。

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋曾表示,“酵素”是个外来词汇,在中文中就是“酶”。酶对于健康有很大益处,但市面上有很多“酵素”空有虚名,实际上酶含量极少,喝一公斤“水果酵素”,可能效果还不如吃个苹果。

声音

食品配料清单
别拿芝麻当西瓜

消费者对于食品饮料中的成分有知情权,企业有义务标注食品的成分或者配料清单。在加强食品标识管理方面,既要防止配料表信息不全,应标未标,也要防止夸大配料中的某些成分,“拿芝麻当西瓜”。打个比方,500毫升纯净水里加入2.5毫克的食盐,都喝不出味道。同样,在500毫升的饮料中添加2.5毫克酵素粉,能起多大作用可想而知。

而这款气泡水通过这份200多项的配料表,无非想给消费者营造“一次补充232种植物元素”的错觉,事实上只是个噱头。

据介绍,生产该款气泡水的企业此前曾因未在标签及说明书中标注“婴幼儿、孕妇及哺乳期妇女不宜食用”,被行政处罚两万元。无论是过去的漏标,还是现在的多标,都是一种选择性标注,其背后还是利益使然。对此,广大消费者必须擦亮眼睛,不为企业的伎俩所蒙骗。有关部门更要加强监管,依法规范食品标识,该标的一定要标,不该标的则不能乱标。

我只是
图个新鲜

我神农尝百草
不如一瓶网红水



建隆/制图