

关于饮料还有这些误解，你知道吗？



中国俗语有云“以形补形”，因为核桃肉的造型比较像大脑的形象，很多人都觉得吃核桃可以补脑。但类似于X个核桃的这种饮料到底有没有效果呢？

核桃真的可以补脑吗？

关于核桃补脑这个问题，事实上核桃中含有的 ω -3不饱和脂肪酸确实对大脑健康有一定的好处，有利于延缓大脑衰老，但是这并不意味着它能提高人的智商。如果你希望吃了核桃以后记忆力变好了、反应变快了、人变聪明了那似乎不太可能。而且 ω -3不饱和脂肪酸也并非核桃独有，要是核桃能“补脑”，那么三文鱼、亚麻籽、花生以及很多其他坚果也能做到，没必要只盯着核桃看。

有些人喜欢这类饮料也不为补脑，只是因为好喝罢了。如果你是平时喜欢喝可乐等碳酸饮料，现在改喝核桃饮品了，那是可以的。但也要注意不要无节制哦，因为核桃饮料的糖含量也不会很低。如果你想通过喝核桃饮料补充营养，那还是喝牛奶比较合适。

购买饮料要注意哪些问题？

作为一个爱健康爱生活的人，买饮料的时候一定要学会看营养成分表。

注意所含能量的基数单位：这是很重要的一点！例如，一瓶可乐可能总共500毫升，营养成分表里所标注能量的单位为250毫升。那么，你在衡量这瓶饮料的各种成分时，就要注意 $\times 2$ 。所以别忘记了这个基数，一定要注意是多少毫升。

瓶装饮料含糖量多偏高：对于很多人来说，有时候营养成分表里没有“糖”这一项时，就不会特别关注。其实，我们也是可以通过营养成分表看到糖含量的，那就是碳水化合物。人体每天摄入的糖分应在30~40克之间，一瓶可乐的含糖量就和这个标准相当了，更何况你也不能一天就喝一瓶碳酸饮料，不吃其他食品。所以，为了自身健康着想，应避免过多饮用含糖量过高的饮料。

购买茶饮品时，多酚含量最重要：近几年茶饮料也广受欢迎，不少人认为选购茶饮品是因为其更加健康，热量更少，但其实从营养成分表就可以看出，茶饮料和凉茶饮料中的碳水化合物含量并不低。

选购茶饮料要看茶多酚含量：国家对茶多酚含量做出了严格规定：茶饮料茶多酚每千克 ≥ 300 毫克，其中绿茶茶多酚含量每千克 ≥ 500 毫克，乌龙茶茶多酚含量每千克 ≥ 400 毫克，调味茶饮料如碳酸类茶饮料，仅要求茶多酚每千克 ≥ 100 毫克；茶多酚含量低于这个标准，则只能被归为茶味饮料类。现在存在很多打着茶饮料旗号的饮品，而实质上根本不含茶叶的健康成分——茶多酚，只是添加了大量茶味香料，所以选购的时候记得擦亮眼睛哦。



关注三湘都市报微信看E报。

误区

1.早上喝一杯淡盐水能排毒？

在正常生理情况下，人体对盐的需求量很小，每日仅需4~6克，日常饮食完全可以满足。只有在大量出汗或有其他特殊需要的情况下，才有必要饮用淡盐水。

而且关于“淡盐水”没有明确的定义，生理盐水的浓度为0.9%，口感很咸，如果把浓度降低为0.2%，也就是500毫升水中加入1克盐，人们从口感上能够接受，但当天再吃其他食物，盐分超标的几率就会增加。如果每天饮用，可能带来血压的升高，建议早上空腹最好喝一杯白开水哦。

2.吃撑了，赶紧喝杯酸奶助消化？

助消化是很多人购买酸奶的主要原因之一，确实，酸奶对促进胃肠蠕动和消化液的分泌可能有一定作用，但是吃撑后再去喝酸奶的做法却不太妥当。因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物，吃撑了再喝酸奶反而会加重饱的感觉，并不利于消化。

而且，酸奶本身也含有一定热量，吃撑了后再喝酸奶就等于额外摄入这些热量，长期如此可能导致发胖。其实喝酸奶没有特定的时间限制，两餐之间或者饭前喝都可以。

3.乳酸菌饮料和酸奶一样有营养？

市场上现在有很多乳酸菌饮料非常畅销，甚至有很多人将其代替了酸奶，每天喝。对此，消道长还是要告诉大家，乳酸菌饮料 \neq 酸奶！

因为乳酸菌饮料是以水为主要成分，其次是糖，含乳很少，并且作为饮料，其中还会添加食品添加剂。而且只有“活性乳酸菌饮料”含有活乳酸菌，其他类型的乳酸菌饮料并没有。

而酸奶的营养价值远比乳酸菌饮料高，所以对于一般人来说，酸奶适合天天喝，而乳酸菌饮料因为能量高而营养素密度低，不适合天天喝。

4.鲜榨果汁有营养，应该多喝？

鲜榨果汁 \neq 新鲜水果，其实有一大部分的营养成分都被牺牲掉了。榨汁后会造水果中的膳食纤维和大部分果胶损失掉；维生素C也会造成一定程度的流失；钙、铁、胡萝卜素等不溶于水，因此除非你把渣子一起吃掉，不然这些营养成分也将被损失掉。

此外，我们还要注意的是果汁中的糖分！一般榨一杯水果汁（不掺水的话），起码需要用上两三个水果，这就意味着你摄入的糖分和热量也要 $\times 2\sim 3$ 倍。大量研究也显示，甜味果汁和甜饮料一样，都会促进肥胖发生，增加患糖尿病的风险。所以建议大家，如果是为了最大限度吸收水果中的营养素，建议还是直接吃新鲜水果。

■据新疆315

