

炎炎夏日，喝啥消暑？

汽水·果汁，不如冰開水好！

／心梅

炎 炎夏日，喝一瓶清涼的飲料、一碗刨冰，甚至十支冰棒，都會令人舒適過癮。夏天裡，市面上各種品牌的飲料、果菜汁、冰品，足讓消費者眼花撩亂，大部分的都只注重它們的清涼感，對於這些飲料、冰品是有益還是有害？那些人不能喝？會不會有細菌等，反而忽略了。

在營養學家的眼光中，大部分的飲料成分都是水和糖，除了補充水分和會增加熱量外，並沒有什麼營養價值，在解渴方面不比冰開水好。

以往占有大部分消費市場的汽水和可樂，近年來似已被新興飲料取代了一部分。汽水和可樂都屬於碳酸化飲料，成分有水、糖分、氣體、咖啡鹼等，除了糖分會增加熱量外，只能補充水分

。經常喝汽水、可樂的小朋友容易得到蛀牙，可樂中的咖啡鹼，對正常人雖然不會造成影響，但如因有消化性潰瘍、心血管或神經系疾病的人，喝可樂容易復發，而且汽水、可樂糖分較高，有糖尿病的人宜少喝為妙。

標榜迅速補充流失水分的運動飲料，近幾年來在飲料市場異軍突起，受到消費者的歡迎。運動飲料強調的是鹹性飲料，以別於汽水、可樂。其成分含有鉀、鈉、鈣離子、葡萄糖和水分，一般拉肚子的病患，因為電解質流失較多，醫師會勸導飲用運動飲料以補充電解質；炎熱的夏天，體內水分和電解質同樣容易流失，而且運動飲料的糖分較汽水低，較適合飲用。

不過，在理論上，鉀離子的攝取過多，會刺激消化

系統而發生拉肚子，所以量的方面要控制。鈉離子是調解腎臟和心肌收縮功能的電解質，會增加腎臟和心臟的負荷，所以有腎臟或心臟疾病的人不宜多喝。

除了汽水、可樂和運動飲料外，各類的果汁、蔬菜汁在夏天也是時髦的飲料。果菜汁可分為市售的罐裝、紙盒裝果汁和自行調理的果菜汁，這些果菜汁強調的美容養顏和止渴，站在營養學的觀點上，果菜汁中含有各種豐富的維生素如A、B、C、E等，這些維生素可保養皮膚和補充人體維生素的不足，醫學上並證實維生素A能夠抑制病毒，化學或放射線所誘發癌細胞活動；換句話說，維生素A攝取，不但能治療夜盲症和乾眼症，還可以防癌，因此果菜汁的營養價值比汽水等飲料高。



引起腸胃疾病，消費者應該慎重選擇，不要爲了貪圖一時涼快而被細菌感染。

在五花八門的飲料中，除了自行調理的果菜汁純度和糖分可以自行控制外，大部份的飲料既然是水和糖的化合物，對正常人來講沒有什麼害處，但也沒有營養價值，如果攝取過多，反而吸收過多的熱量，無形中造成肥胖，而且部分飲料中加入人工添加物和人工甘味，產品標示也有問題，值得消費者在選購前做爲衡量標準。

事實上，各類飲料在夏季是不是真的能夠達到止渴的功效呢？在人體實驗中，如果飲水中含有糖分，不管是葡萄糖、果糖或蔗糖，都會使胃排空的速度減慢，妨害水分的吸收，也就是說，在夏天從事流汗多的休閒活動，最好不要喝含有糖分的水，只喝冰水更能達到解渴的功效。目前大部分的市售飲料都含有百分之五到十不等的糖分，如果純就補充水分和止渴的觀點來看，喝這些飲料不如喝冰開水好。

從運動生理學的觀點，冰開水或冷開水才是最好的清涼止渴的夏季飲料；此外，自行調理的低糖果菜汁、礦泉水等，也是適合在夏季飲用的冷飲，消費者不妨做爲參考。 ■

但是，市售的果菜汁、果汁甜度相當高，純度比不上自行調理的果菜汁及果汁，怕肥胖和有糖尿病的人要節制。而自行調理的果菜汁如胡蘿蔔汁、西瓜汁等，可以不加糖，純度又高，只要注意選樣和調理過程中的新鮮和衛生條件，是值得推廣的夏季飲料。

其次，新近參加飲料市

場競爭的如茶葉加工飲料、健康醋、食品加工飲料等，都以有益健康和消暑止渴作爲訴求；而各類刨冰、綿綿冰、冰棒等，仍然普遍存在於大街小巷。罐裝的飲料在品質上多半有良好的控制，污染源較少，不容易出問題，各類冰品在選取水質過程中，和添加物暴露在空氣中，很容易受到細菌的汙染，