

百姓健康 8 元丛书
第三辑

饮品

YINPINYUJIANKANG

- 认识饮料的另一面
- 提倡科学饮水
- 选择功能饮料要因人而异

主编 蒋泽先 王共先

与健康

世界图书出版公司

饮品与健康

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 熊根玉 王志剑 孙小平

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

饮品与健康/蒋泽先,王共先主编. —西安:世界图书出版
西安公司,2008.12

(百姓健康8元丛书)

ISBN 978-7-5062-9073-9

I. 饮... II. ①蒋... ②王... III. 饮料-关系-健
康 IV. R155.5 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第155010号

百姓健康8元丛书(第三辑)

饮品与健康

主 编	蒋泽先 王共先
策 划	张栓才 方 戎
责任编辑	雷 丹
封面设计	吉人设计

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	人民日报社西安印务中心
成品尺寸	180×130 1/32
印 张	50.375
字 数	800千字

版 次	2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-9073-9
总 定 价	80.00元(共10本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

主编寄语

俗话说“人以水为先”。一个人3天不吃飯还可以活着，但要是3天不饮水生命就有可能消失。

水占人体体重的60%~70%，人体如果损失了20%的水分，生命就会受到威胁。所以大家见面时应该这样问一句：“你喝了吗？”

也许喝了，也许没喝。人体可以通过食物、水果等获得水分，但这远远不够。水分会通过尿、粪、汗液、皮肤及呼吸道挥发等方式排出体外，每天总量约为2300毫升。气温高时，人体水分丧失可达3300毫升，若人在运动或劳动时，则高达6000毫升。因此，我们每天要适时补充水分才能使身体含水量获得平衡。人每天通过固体食物补充水分约700毫升，细胞氧化为200毫升，通过饮水摄入补充则需要1400毫升。身体若脱水就会出现疲劳、食欲不佳、口干舌燥、胃灼热痛、尿色加深等症状，严重脱水时表现为肌肉痉挛、皮肤麻木，脱水20%就会影响生命。

世界卫生组织调查发现，人类疾病的80%与饮水有关，



发展中国家80%的疾病和1/3的死亡是由饮用不洁水造成的，由此每年造成的死亡人数达2500万。今日饮水的成分或水供所带来的疾患有可能在10年以后才发生。在日常生活中，人们往往忽视了喝怎样的水和怎样喝水。世界卫生组织把每年的3月22日定为“世界水日”。关于水的问题很广泛，饮水、饮什么样的水、怎么样饮水，都是“世界水日”关注的问题。

本书介绍的知识就是有关饮水、饮料的问题，内容包括类别、成分和科学品饮等知识。

熊根玉副主任医师从事这方面工作已20余年，有丰富的临床经验，她三易其稿，把饮水的知识科学地表达出来告知大家。

饮水、品饮料大有学问，我们每天都要饮水，所以不要把饮水当成小事。开始读这本书吧，并且开始养成良好的饮水习惯，即使人到中年或老了，也可以读读这本书，也可以从头做起，养成饮水的良好习惯，对延年益寿仍有好处。

一杯水可以解渴，更可以健身。喝一杯水是小事，天天饮水就成了大事。本书要告诉你的是，天天饮水，科学品饮，天天健康。

蒋泽先于南昌大学第一附属医院

“慕容一亚” 斋



目录 contents

主编寄语

开 篇

>>>

1. 水是生命之源，有水才有生命 / 2
2. 民以食为天，人以水为先 / 4
3. 饮料也可以分类 / 6
4. 关注健康，正确选择饮料 / 8
5. 病人要慎用饮料 / 10
6. 适合儿童饮用的饮料 / 11
7. 儿童不宜饮用的饮料 / 13
8. 多喝热饮料，可以抗病毒 / 14
9. 夏日冷饮爽，注意有4项 / 14
10. 热茶比冷饮更降温 / 15
11. 炎热夏季喝什么饮料好 / 17
12. 自制健康饮料，有利于“电脑族” / 19
13. 认识饮料的另一面 / 21
14. 白开水是最好的饮料 / 26

15.固体饮料小常识 / 29

饮 水 篇

>>>

1. 人体中关于水的数字 / 34
2. 水的功效 / 35
3. 目前饮用水的分类 / 38
4. 软水与硬水的区别 / 40
5. 话说矿泉水 / 42
6. 天然矿泉水与人体所需元素 / 44
7. 真假矿泉水的鉴别 / 47
8. 谈谈纯净水 / 50
9. 常见的错误饮水行为 / 52
10. 提倡科学饮水 / 56
11. 饮用水的选择 / 60
12. 多喝水与少喝水 / 61
13. 怎样让孩子科学饮水 / 63
14. 特殊人群科学饮水法 / 64
15. 冬季饮水 / 67

果蔬与碳酸饮料篇

>>>

1. 时尚的果蔬汁饮料 / 72
2. 如何选择果汁饮料 / 77
3. 饮果汁的四大误区 / 80
4. 儿童不宜天天喝果汁 / 82
5. 饮鲜榨果汁的注意事项 / 83
6. 果醋的分类与营养 / 84
7. 果醋的作用 / 86
8. 认识苹果醋 / 87
9. 如何选购苹果醋 / 89
10. 苹果醋的饮用方式与生活功用 / 91
11. 年轻人最爱的碳酸饮料 / 92
12. 碳酸饮料的选购常识 / 94
13. 多喝碳酸饮料有损健康 / 96
14. 旅游时喝碳酸饮料, 越喝越渴 / 99

咖啡与茶饮料篇

>>>

1. 咖啡饮料历史悠久 / 102
2. 适当喝咖啡有益健康 / 104

3. 品饮咖啡小常识之一 / 106
4. 品饮咖啡小常识之二 / 111
5. 哪些人不适合饮用咖啡 / 113
6. 饮咖啡的副作用 / 114
7. 品茶与茶饮料 / 115
8. 夏季饮茶有利于健康 / 117

饮品与酒篇

>>>

1. 纯牛奶与含乳饮料 / 126
2. 酸乳饮料是不是酸奶 / 128
3. 如何挑选含乳饮料和植物蛋白饮料 / 129
4. 植物蛋白饮料的类别 / 131
5. “世界牛奶日”的由来 / 133
6. 酒的分类 / 142
7. 我国白酒的五大香型 / 145
8. 各种酒类的不同健康饮法 / 146
9. 夏季莫把啤酒当饮料 / 148
10. 6种人不宜饮啤酒 / 150

功能饮料篇

>>>

1. 什么是功能饮料 / 154
2. 运动饮料不神秘 / 155
3. 运动饮料同一般液体和食物的区别 / 158
4. 饮用运动饮料的原则和方法 / 159
5. 选择功能饮料要因人而异 / 160
6. 功能性饮料饮用不当会患病 / 164

自制饮料篇

>>>

1. 降暑妙方——绿豆汤 / 168
2. 黄豆制浆好饮料——豆浆 / 171
3. 经常喝豆浆有利也有弊 / 174
4. 喝豆浆的注意事项 / 175
5. 莲子汤的制作与功效 / 176

后 记 / 180

百姓健康8元丛书

开篇

Kai pian

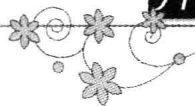


1. 水是生命之源,有水才有生命

没有食物,人类可以存活几周;没有水,几天后,人就会死于脱水。我们身体超过2/3的重量是水。阳光、空气和水是人类生存的三大要素。

有件众所周知的趣事,唐山大地震时,有个小伙子被埋在床底下,他平时就比较懒,洗脚水也从来不及时倒掉,总是往床底下一塞,常与饼干筒塞在一起。被埋的日子里,他喝洗脚水,吃饼干,坚持了1周,终于获救了,可见水之重要。非洲靠近赤道的国家长年只有旱、雨两季,旱季时万木





凋零，大批动物因无水而死；雨季一来，万物复苏，动物们马上活跃起来，所以没有水就没有生命。

人类更是如此。正常人每天要摄入3千克的水，大致是6杯。人体缺水1%~2%就会感到口渴；缺水5%，表现为口干舌燥，易出现幻觉；缺水15%则导致死亡。说人能“渴”死绝不是假的。我们每天通过吃饭、喝茶、喝水补充水分，水经过口腔、食道、胃、肠，促进细胞活动与变化，保证正常排泄，血流通畅与内脏正常工作。水参与生命的新陈代谢，是人体正常生理活动的必要物质。古代很多战争因水而起，现在的农村山区也常因水而斗。两国交战时，只要一方断水，必然会败，三国的马谡失街亭就是祸起缺水。水是生命之源，这是极普通的道理。

水在人体内所占的比例最高，它在人体中的功能是维持细胞形态，增加代谢功能，调节血液和组织液的正常循环，溶解营养素，使之被很快吸收和运输，帮助排泄体内废弃物，散发热量，调节体温，并使血液保持酸碱平衡。水是消化食物、传送养分至各个组织、排泄人体废物的载体；水是体液循环(如血液和淋巴液)的成分之一，参与润滑关节和各内脏器官并保持它们的湿润；水是含有溶解性矿物质的液体，其生理功能与血液相似，它能使钙和镁之类的物质到达身体组织中去。水的作用很多很多，水的作用很大很大，有人说，水是人体中透明的血液，这也说明了水的重要性。请你记住，

水是生命之源，我们要珍惜水资源，要保护水资源，有水才有生命！人类离不开水。

2. 民以食为天，人以水为先

古人说：“民以食为天”。这是天经地义、千真万确的。当人们取得了食物之后，又是怎样变食物为营养的呢？靠的是水。人每天喝的水量比吃的食物量要多，食物(包括主食、副食、饮料和其他食物)的加工制作都离不开水，中国的“五行”之说，水、火、金、木、土，水为“五行”之首。所以说“人以水为先”可与“民以食为天”相提并论。保证人们饮用水的质量是一个十分重要的问题。

水实是第一饮料。

在人体成分中，水的含量最高。成年人体内水分约占体重的60%~70%，可见水是人体物质的基础。人们在夸奖少女漂亮时，总爱说这姑娘真“水灵”。人的年龄越小，体内所含水分的百分比越高。

人在饥饿或无法进食的情况下，只要供给足够的水，就能勉强维持生命；如果体内水分损失超过20%，生命就无法维持了。在医学监护条件下，人不吃不喝而存活下来的最长时间是18天；而人在只喝水不吃食物的情况下，最长存活时间竟可达382天，相当于前者的21倍。

人体内与消化道同样重要的那一组无所不至的网状通道



也是靠水维持的，这一组水之网覆盖面很广。首先，水是营养素和代谢废物的溶剂，这两种物质借助于水的流动，被带到目的地，这一点同江河湖海的航运功能有异曲同工之处。其次，人体内分泌的各种激素，通过“水运”到达全身发挥作用。血液中90%是水分，由于水的潜热量大，因而可以通过血液循环来调节体温。水还是关节、肌肉、眼球等的润滑剂。每日每夜，人体通过呼吸、出汗、排尿、排粪损失的水分，主要通过“饮”和“食”进行相应的补充。

从中国的“天之美禄”、“清茶”到西方的“咖啡”和“可口可乐”，这些都是人造的，唯有水是大自然的恩赐。天降大雨，山泉汇流，水是天造地成的。人在不会用火之前，就知道喝水。从这个意义上说，水是人类的第一饮料，最大众化的饮料，也是永恒的饮料。从自然水的成分看，水又是对人体最有益的饮料。

歌儿里唱道：“鱼儿离不开水”，其实人更离不开水。据统计，一个正常的人每天摄水量一般是2~4千克。只有充足的水分才可保证养分被人体吸收，以维持正常的生命活动。俗话说：药补不如食补，食补不如水补，百药水为王，百食水为先。水对于人的价值，不仅仅是饮用，还有衣食住行等，水的功用几乎无处不在。可以这样说，生命与人体健康之本尽在水中。

3. 饮料也可以分类

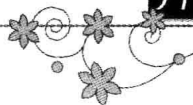
随着时代不断进步，生活水平不断提高，人们对饮用水的成分与口味不断加以改进，于是便有了饮料。饮料仍然是以补充人体水分为主要目的，只不过多了添加剂。有的以品尝口味为主，有的以补充营养为主；有的是液体，有的是做成固体而后再冲饮。饮料的分类方法很多，介绍一种通用的分类方法：以是否含酒精成分可分为硬饮料和软饮料。硬饮料又叫酒精饮料或含酒精饮料，如啤酒、香槟等含酒精饮料。软饮料也叫非酒精饮料或无酒精饮料，如碳酸饮料、果汁饮料等。软饮料可含0.5%的酒精作为香料溶剂，另外发酵饮料可能产生微量酒精。软饮料是以补充人体水分为主要目的的流质食品，包括固体饮料。固体饮料水分含量在5%以内，具有一定形状(粉末、颗粒、片状或块状等)，以水溶解成溶液后再饮用的饮料。饮料也可以这样分类：

① 单纯以补充水分为主的或做稀释剂用的饮料，如饮用纯净水、苏打水。

② 带有滋味或仅以滋味为主的饮料，如碳酸饮料、茶饮料、咖啡饮料。

③ 带有营养的饮料，营养指热能、蛋白质、无机盐、维生素等。





④ 其他特殊作用的饮料：如运动饮料、营养素饮料等。

⑤ 根据自己喜爱的口味需要在家中自制的饮料。

饮料在市场上这样分类：

(1) 按饮料通则分为11类

- ① 碳酸饮料；② 果蔬汁；③ 蛋白饮料；④ 包装饮用水；
⑤ 茶饮料；⑥ 咖啡饮料；⑦ 固体饮料；⑧ 特殊用途饮料；
⑨ 植物饮料；⑩ 风味饮料；⑪ 其他饮料(含自制饮料)。

(2) 按国家标准分为10类

- ① 碳酸饮料；② 果汁饮料；③ 蔬菜汁饮料；④ 乳饮料；
⑤ 植物蛋白饮料；⑥ 瓶装饮用水饮料；⑦ 茶饮料；⑧ 固体
饮料；⑨ 特殊用途饮料；⑩ 其他饮料(含自制饮料)。

(3) 按工艺分类

① 采集型 采集天然资源，不加工或只经过简单的过滤、
杀菌等处理制成的产品，如瓶装饮用水。

② 萃取型 天然植物经破碎、压榨或浸取、抽提等工艺
制成的饮料，如果汁、蔬菜汁、植物蛋白饮料、茶饮料。

③ 配制型 以天然原料和添加剂配制而成的饮料，包括
充二氧化碳的汽水，如碳酸饮料、运动饮料。

④ 发酵型 由酵母或乳酸菌等发酵制成的饮料，包括灭
菌的和不灭菌的，如发酵蔬菜汁、乳酸菌饮料。

