

绿色消费丛书



饮：绿色，是生命之源

≡ LUSE SHISHENGMING ZHIYUAN

中国消费者协会 编
《中国消费者》杂志社
李建华 范颖敏 主编

什么是饮料

碳酸饮料包括什么

喝果汁注意的几个问题

茶与健康

鲜奶质量鉴别法

饮啤酒的学问

工商出版社

绿色消费丛书

饮：绿色，是生命之源

LUSE SHISHENGMING ZHIYUAN

中国消费者协会 编
《中国消费者》杂志社
李建华 范颖敏 主编

工商出版社

责任编辑 张宏民 李稳定

封面设计 彩 林

图书在版编目(CIP)数据

饮:绿色,是生命之源/中国消费者协会《中国消费者》杂志社编. —北京:工商出版社,2001. 12

(绿色消费丛书)

ISBN 7—80012—658—7

I. 饮… I. ①中… ②中… III. 饮料-鉴别-基本知识 IV. F768.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089119 号

书名/饮:绿色,是生命之源

编著者/中国消费者协会《中国消费者》杂志社

出版·发行/工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京泽明印刷有限责任公司

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/6.25 字数/110 千字

版本/2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数/1—10100 册

社址/北京市丰台区花乡纪家庙(100070)

电话/(010)63730074

出版声明/版权所有,侵权必究

书号:ISBN 7—80012—658—7/F·306

定价:11.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

绿色消费——新千年的祈盼

(代序)

新千年的到来，昭示着中国人的消费观念将更加进步，消费质量将迈上一个新的台阶，消费形式将日渐丰富多彩。中国消费者协会为适应新的消费环境，适时提出了涵盖整个新世纪的消费主题——绿色消费，并将其作为新世纪的第一个年主题奉献给中国 12 亿消费者，旨在为提高中国人的消费素质尽自己的绵薄之力。

中国消费者协会提出的“绿色消费”有着特定的内涵和深远的意义：

绿色，代表生命，代表健康和活力，是充满希望的颜色。国际上对“绿色”的理解通常包括生命、节能、环保三个方面。绿色消费，包括的内容非常宽泛，不仅包括绿色产品，还包括物资的回收利用，能源的有效使用，对生存环境，对物种的保护等，可以说涵盖生产行为、消费行为的方方面面。为了使人们有较系统的了解，一些环保专家把绿色

消费概括成 5R，即：节约资源，减少污染（Reduce）；绿色生活，环保选购（Reevaluate）；重复使用，多次利用（Reuse）；分类回收，循环再生（Recycle）；保护自然，万物共存（Rescue）等方面。2001 年的年主题既是新世纪第一年的主题，也是新世纪的主题。就世纪主题而言，“绿色消费”的概念是广义的，是与国际社会的理解相同的。主要是指“在社会消费中，不仅要满足我们这一代人的消费需求和安全、健康，还要满足子孙万代的消费需求和安全、健康。它有三层含义：一是倡导消费者在消费时选择未被污染或有助于公众健康的绿色产品。二是在消费过程中注重对垃圾的处置，不造成环境污染。三是引导消费者转变消费观念，崇尚自然、追求健康，在追求生活舒适的同时，注重环保、节约资源和能源，实现可持续消费。”然而，就 2001 年的年主题而言，“绿色消费”又是相对狭义的，可以说是世纪主题的一部分。重点放在“绿色生活，环保选购”等直接关系到消费者安全健康方面的内容，社会监督的重点放在食品、化妆品、建筑装饰材料等三个方面上。

中国消费者协会将通过“绿色消费”年主题活动达到下述近期和长远目标：

1. 影响、推动政府有关部门制定完善法规和标准。当前，含有有毒有害物质的消费品充斥市场，原因之一，就是一些消费品的生产销售缺乏相应的法规和标准，有些虽有标准却比较滞后，特别是缺少环保内容。一些侵害消费者的案

件，正是缺少这方面的质量标准，使消费者受害而败诉。因而建立健全绿色标准，已成为当务之急。我们年内重点呼吁食品、建筑及装饰装修材料、包装等方面重新制定相关政策。

2. 呼吁税收政策进行调整，增加征收生态税。“绿色消费”施行的难点是，按现行政策生产绿色产品成本高，在当前市场上缺少竞争力。而那种不顾及环保、浪费资源的产品，反而价格较低。为解决这一难题，我们中消协将呼吁政府有关部门发挥税收杠杆的作用，对绿色生态环境建设好的，实行减免税政策；对破坏生态环境的，增加征收环境成本税，鼓励经营者进行绿色生产，引导消费者绿色消费。

3. 绿色产品、绿色生产基地推介。要实现绿色消费，首先要使消费者在市场上能够购买到货真价实的绿色产品。为此，中消协将联合地方政府和当地消协组织，年内推出粮食、蔬菜、牛奶绿色生产基地，以及建筑装饰材料、洗涤、洗发用品、化妆品等第一批绿色产品。为此中消协将建立绿色标志制度和制定推介绿色产品、食品基地标准。

4. 千万消费者绿色消费承诺。为了增加消费者绿色消费观念，中消协在3·15纪念活动中组织开展了千万消费者真名实姓绿色消费承诺调查活动。活动以消费调查的形式开展。调查结果在6月份通过媒体向社会公布，在社会上营造了“绿色消费”的良好氛围。

为配合中国消费者协会的工作，更加深入地宣传“绿色

消费”年主题，提高广大消费者绿色消费的意识，促进广大消费者身体力行绿色消费，中国消费者杂志社编辑了《绿色消费》丛书，丛书一共6本，分别为：《衣：穿出绿色》、《食：给家中摆张绿色餐桌》、《饮：绿色，是生命之源》、《住：为自己营造绿色家居》、《行：笑着走向青山绿水》、《用：信手拈来皆绿色》。丛书从衣食饮，住行用6个方面为消费者提供了大量准确翔实的资料，对一些新的消费现象和部分消费品所采用新材料、新技术作了比较科学的诠释，相信会对广大消费者有所裨益。

中国消费者杂志社的工作人员为此书的编辑出版做了大量有益的工作，但由于他们的工作经验不足，且时间比较仓促，书中可能会有个别疏漏失误之处，在敬请广大读者谅解的同时，也希望中国消费者杂志社的同志在将来的工作中本着为读者负责的精神改进工作，拿出质量更高的精神产品奉献给广大读者。

消费是人类生活永恒的主题，让我们为缔造更加幸福美好的明天共同努力。

杨坚昆

2001年10月

MULU 目录

要目篇

1. 什么是饮料 (1)
2. 喝饮料 多选绿 (1)
3. 汽水、牛奶、茶你喝哪一个 (2)
4. 市场上常见的几种饮料前景 (3)
5. 饮料，没法完全代替水 (5)

饮料之本——水篇

6. 从水生理学谈水与人体健康 (8)
7. 水的学问 (10)
8. 水的功能 (12)
9. 必须适量饮用水 (12)
10. 主动“喝点水” (13)
11. 正确饮水可防老化 (13)
12. 水是万灵药 (15)
13. 可信赖的饮水健康法 (16)
14. 3·3·3 健康饮水法 (17)
15. 水也会衰老 (19)

16. 水该怎么个喝法	(20)
17. 饮水过量也中毒	(22)
18. 补水的原则与摄取微量元素	(23)
19. 喝什么水更有利于健康	(24)
20. 新世纪我们喝什么水	(26)
21. 你喝的是碱性水吗	(27)
22. 纯水不等于健康水	(29)
23. 喝水不必求“纯”	(31)
24. 最佳饮料—融水	(31)
25. 喝融水保健康	(33)

碳酸饮料篇

26. 碳酸饮料包括什么	(34)
27. 碳酸饮料中的二氧化碳有什么作用	(34)
28. 如何选购碳酸饮料	(35)
29. 碳酸饮料不宜快喝	(36)
30. 碳酸饮料不宜多喝	(36)
31. 碳酸饮料，别喝坏了牙	(36)

果汁饮料篇

32. 如何将果汁分类	(38)
33. 果汁、果汁饮料、水果饮料的区别	(38)
34. 果汁营养知多少	(39)
35. 喝果汁是否等同于吃水果	(41)
36. 什么样的果汁不含有防腐剂	(42)

37. 家庭的现榨果汁和市场零售的包装果汁有区别吗·····	(43)
38. 购买果汁的注意事项·····	(43)
39. 果汁如何保存·····	(44)
40. 喝果汁注意的几个问题·····	(45)
41. 怎样识别果汁饮料质量的优劣·····	(47)
42. 果汁—爱你每一天·····	(48)
43. 自制美肤蔬果汁·····	(49)
44. 特殊人群莫闯“饮料红灯”·····	(51)
45. 果汁饮料不宜天天喝·····	(52)
46. 滥用果汁饮料延缓发育·····	(53)
47. 果汁饮料不宜送服药物·····	(54)

饮 茶 篇

48. 什么是茶饮料·····	(55)
49. 慎选“绿色”茶饮料·····	(55)
50. 茶叶的特点与分类·····	(56)
51. 茶与健康·····	(60)
52. 适度饮茶对人体的医疗保健作用·····	(65)
53. 茶也“醉”人·····	(65)
54. 四季饮茶应有别·····	(66)
55. 怎样买茶·····	(68)
56. 怎样判断新茶与陈茶·····	(68)
57. 春茶、夏茶与秋茶的识别·····	(69)
58. 高山茶与平地茶的甄别·····	(73)
59. 香花茶与拌花茶的区分·····	(76)

60. 茶 艺	(79)
61. 泡茶与品茗	(83)
62. 喝茶会导致贫血吗	(84)
63. 哪些人不宜饮茶	(85)

牛 奶 篇

64. 最接近完善的食品：牛奶	(86)
65. 如何辨别纯牛奶与含乳饮料	(87)
66. 鲜奶质量鉴别法	(88)
67. 鲜奶饮用常识	(89)
68. 天天喝奶确保健康	(90)
69. 喝牛奶是补钙的最好方式	(90)
70. 牛奶加蜂蜜治贫血	(91)
71. 为什么有些人吃了牛奶会腹泻	(91)
72. 牛奶不宜空腹饮用	(92)
73. 牛奶最好傍晚喝	(93)
74. 牛奶的种类及选择	(94)
75. 婴儿为何对牛奶蛋白过敏	(95)
76. 喝牛奶六忌	(96)
77. 科学饮用牛奶	(97)
78. 奶粉的正确冲调方法	(97)
79. 牛奶美容完全手册	(98)
80. 揭开散户生牛奶的面纱	(101)
81. 超高温灭菌奶与巴氏杀菌奶的区别	(102)
82. 含乳饮料的营养指标	(102)

83. 含乳饮料不能代替奶	(103)
84. 酸奶的由来	(104)
85. 牛奶是怎样做成酸牛奶的	(105)
86. 酸奶与酸奶饮料怎么不同	(105)
87. 标签内容须看仔细	(107)
88. 酸奶也分好几类	(108)
89. 酸奶的鉴别	(108)
90. 影响酸奶品质的因素	(109)
91. 饮用酸奶有讲究	(110)
92. 酸奶的不同保存方式	(111)
93. 自制酸奶完全可行	(111)
94. 什么是乳酸菌	(112)
95. 什么是双株活性乳	(112)
96. 为什么要补充乳酸菌	(113)
97. 什么人需要补充乳酸菌	(113)

咖啡饮料篇

98. 饮料之美，咖啡堪称极致	(115)
99. 咖啡的主要品种和特色	(116)
100. 咖啡品味	(116)
101. 如何泡制一杯香浓的咖啡	(117)
102. 咖啡对人情势的影响	(118)
103. 咖啡为什么可以提神	(119)
104. 认识咖啡因	(120)
105. 如何品尝咖啡	(121)

106. 温杯是好咖啡的先决条件	(122)
107. 咖啡是否会造成钙质流失	(122)
108. 常喝咖啡可防止放射线伤害	(123)
109. 七嘴八舌说咖啡	(123)
110. 咖啡十大好处	(124)
111. 一杯咖啡能减肥	(126)
112. 喝咖啡要适量	(127)
113. 哪些人不宜喝咖啡	(127)
114. 贪饮咖啡易患心肌梗塞	(128)
115. 咖啡与日常生活	(129)
116. 溃疡病人忌饮咖啡等饮料	(130)
117. 有助于咖啡存储的包装	(131)

啤 酒 篇

118. 啤酒的历史	(132)
119. 何为啤酒	(132)
120. 啤酒的度数	(133)
121. 如何分辨生产日期	(133)
122. 如何鉴别啤酒	(134)
123. 饮啤酒的学问	(135)
124. 啤酒的营养功用	(136)
125. 如何保持啤酒的泡沫	(137)
126. 啤酒的喝法	(138)
127. 如何保持啤酒风味	(138)
128. 什么叫冰啤	(139)

129. 如何鉴别生啤质量	(139)
130. 扎啤为何价格高	(140)
131. 适量饮用啤酒能防心脏病	(141)
132. 啤酒的妙用	(142)
133. 饮用啤酒过量也损害健康	(142)
134. 哪些人不宜喝啤酒	(144)
135. 啤酒的保健功能优于葡萄酒	(144)
136. 啤酒 ≠ 液体面包	(145)
137. 啤酒 B 瓶是什么	(146)
138. 夏天“大话”啤酒	(147)

饮料食品添加剂篇

139. 食品添加剂知多少	(149)
140. 食品添加剂发展概况	(150)
141. 添加剂有毒吗	(152)
142. 日常生活离不开添加剂	(153)
143. 添加剂该吃多少	(156)
144. “不含添加剂”纯属误导	(158)
145. 我国食用着色剂基本情况	(159)
146. 好看不好吃的色素	(162)
147. 谈谈色素的安全	(163)
148. 喝果汁饮料小心含有劣质色素	(167)
149. 甜味剂小辞典	(168)
150. 糖精的是是非非	(169)
151. 糖精使用范围及用量	(171)

152. 有关甜味剂的错误观念	(171)
153. 防腐剂 ABC	(172)
154. 食品防腐剂种类与使用范围	(173)
155. 防腐剂里名堂多	(174)
156. 切勿误食食品防腐剂	(176)

饮料包装篇

157. 什么是绿色包装工程	(177)
158. 保鲜、环保、简便——跨世纪食品包装新时尚	(178)
159. 国外流行的新型塑料包装材料	(180)
160. 砖形纸盒无菌包装牛奶的优点	(181)
161. 啤酒包装将采用塑料瓶	(184)
162. 纸易拉罐上餐桌	(185)



要 目 篇

1. 什么是饮料

饮料是指以水为基本原料，采用不同的配方和制造工艺生产出来，供人们直接饮用的液体食品。由于在不同品种的饮料中含有不等量的糖、酸、乳以及各种氨基酸、维生素、无机盐等营养成分，因此饮料除提供水分外，还有一定的营养。

饮料一般可分为含酒精饮料和无酒精饮料。无酒精饮料又称软饮料。按照我国的饮料划分标准，市场上的饮料主要有：碳酸饮料、果汁（浆）及果汁饮料、蔬菜汁及蔬菜汁饮料、含乳饮料、植物蛋白饮料、瓶装饮用水、茶饮料、固体饮料、特殊用途饮料及其他饮料。在此，我们将饮料的绿色消费进行逐一的介绍。

2. 喝饮料 多选绿

所谓“绿色饮料”，从内容上来说，主要是指天然饮料，



如果汁、蔬菜汁、植物蛋白饮料、茶饮料。这些饮料大都有一个共同特点：天然、营养、保健、美味。我国水果、蔬菜资源极其丰富，价格低廉，开发的潜力极大。如可研制开发添加多种维生素和矿物质的新型果汁、蔬菜饮料等。

“绿色饮料”的另一个标准就是包装。目前我国饮料市场包装多以玻璃瓶、易拉罐等为主要形式。这类包装无论是保鲜、卫生、运输、贮存都有很大弊端，同时难以回收再利用。随着人们“绿色”环保意识的加强，这类包装的比重将逐渐下降，取而代之的应该是目前国际上普遍采用的无菌包装技术。这种砖型纸盒包装回收后可制成板材代替木材。

3. 汽水、牛奶、茶你喝哪一个

近十年来饮料消费统计资料显示，充气饮料、茶、瓶装饮水和果汁饮料的消费量呈增长趋势，牛奶、咖啡、啤酒和葡萄酒呈下降趋势。

各品种饮料的消费比例在各个国家也不尽相同。在美国，充气饮料消费比例最大，为世界第一位；西欧和澳大利亚奶制品消费比例最大；在日本，茶的消费比例最大。

从当前世界饮料的发展趋势来看，有以下几个特点：

(1) 世界饮料消费呈逐年增加的趋势，并且增长势头越来越大。这与世界人口增加因素有关，同时也与经济发展有关，人民的生活水平提高了，饮料的消费也随之增加。