

网友们的手中新宠

# 瓶装茶饮占据夏日C位 真的那么健康吗？

专家提醒：本质是饮料，功效有限，别当药喝

高温天，各类茶饮、饮料热销。很多人去各大超市、便利店买饮料时发现，货架的醒目位置上，薏米水、红枣枸杞水、陈皮水等主打健康养生概念的瓶装茶饮占据了C位，成为年轻人口中的新宠。这些声称“祛湿”“补气”“养颜”的中式茶饮，与传统中药茶饮有何区别？是真养生还是商家噱头？



茶饮调理效果有限

**专家提醒  
别抱过高期望**

对于茶饮的各种功效，专家表示要理性看待。俞彤瑶指出，虽然商家会利用食材本身的传统功效（如薏米祛湿、红枣补血、枸杞明目等），暗示其健康益处，进行营销，但由于浓度低，可能还含有糖、添加剂等，实际保健效果有限，“如果茶饮里含糖量过高，可能还会适得其反。”

“我们消费者对于瓶装‘健康概念’茶饮不要期望有显著的、类似药物的治疗效果。如果选择的是无糖或低糖、添加剂少、成分相对纯粹的产品，且本身没有特定的健康问题，那么把它当作一种比普通含糖饮料（如可乐、果汁饮料）相对健康一点的解渴选择是可以的，这些茶饮中含有一些微量元素、维生素等也能提供一点营养。”俞彤瑶说，但如果冲着“祛湿”“养颜”“补血”等具体功效去买，并期望立竿见影，那很可能会失望，尤其当产品含有高糖时，反而可能带来健康负担。

浙江中医药大学附属第二医院（省新华医院）中西医结合主任医师陈滨海认为，这类茶饮本质上还是属于饮料。“就像胡柚汁，胡柚确实可以入药，但当它批量化生产上市时，它就成了一种饮料。”

在陈滨海看来，这类茶饮类似药膳，会有一定的调理作用，但它们并不是药物。

具体到茶饮主要成分的调理作用，陈滨海介绍说，薏米健脾化湿，适合脾虚湿阻型；陈皮理气化痰，适合痰湿气滞型；黄芪补气，适合气虚型；决明子清肝润肠，适合肝火旺的体质。但他表示，年轻人大多身体较健康平衡，没必要一定要根据茶饮的功能陷入选择困难，“只当饮料偶尔喝喝都是没有问题的。”

面对琳琅满目的养生茶饮，网友们究竟该如何选择？俞彤瑶给出建议，日常解渴首选白水、纯茶（无糖）、无糖苏打水。如果选择瓶装“健康概念”茶饮，要选无糖/低糖、添加剂少的，并仔细查看配料表。

“更推荐自制茶饮。”俞彤瑶说，“购买优质原料自己煮或泡，可以自行控制浓度和甜度。”她特别提醒，孕妇、儿童、老人和慢性病患者要慎用这类茶饮。

陈滨海则建议，如果感觉身体确实有不适，还是要到正规医院就诊。“通过医生的诊治来判断是否需要中药调理，而不是依赖这些饮料。”

据《钱江晚报》

健康茶饮销量大

年轻人成消费主力

在杭州一家大型连锁超市，4.9元的养生茶饮被摆放在最显眼的位置上，整体包装都比较清爽，透过透明的瓶身，一眼就能看出茶饮的颜色。超市店员告诉记者：“这批养生饮料卖得特别好，所以我们特意调整了陈列的位置。我自己也喝过，好几款味道都不错。”

不仅大型连锁超市如此，便利店里 的养生茶饮也同样受追捧。原本摆满碳酸及传统饮料的货架上，养生茶饮已被调整到货架的最前面。记者随手拿

了一瓶，上面的标注很吸引“胖星人”——配方干净、0糖、0咖啡因、植物饮料，营养成分表里的能量、蛋白质、脂肪等标注的全部为0。

网友赵先生正在冰柜前挑选饮料，他是这类茶饮的忠实粉丝，从去年夏天开始，就只购买茶饮类饮料。“之前常买的几款茶饮都喝腻了，所以想试试新品。”前两天，他刚尝试了一款红枣枸杞水，觉得口感不错，这次准备买红豆薏米水。

像赵先生这样的消费者不在少数，黄小姐表示，自己就爱喝“有点味道的水”，一到夏天，家里经常整箱整箱地囤货，比单瓶购买更划算，和喝其他甜甜的饮料相比，也没什么负罪感。

杨女士的选择理由则更具代表性：“去养生馆做推拿时，推拿的人总是说我湿气重，听说薏米能祛湿，所以专门买了试试。”不过她喝了一口后就皱起了眉，觉得口感不佳，“以后还是不要买了，既然都买饮料了，我还是更注重口感。”

健康茶饮与中药茶饮

其实有本质区别

这些瓶装健康茶饮与传统中药茶饮究竟有何不同？浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科营养师俞彤瑶指出，两者在定位上就有本质区别。

“‘健康概念’的茶饮本质是食品饮料，属于预包装食品范畴，主要目的是解渴、提供风味，不需要像药品或者保健品一样经过严格的功效验证和审批。”俞彤瑶解释，“而传统中药茶饮是中药的应用形式之一，基于中医理论，

目的是预防、调理或辅助治疗特定健康问题（如祛湿、补气、清热等），在药店和医疗机构开具的通常被视为药品或保健食品管理。”

在成分和浓度上，健康茶饮大多使用药食同源材料，浓度通常较低（因保证口感、控制成本、延长保质期等原因），且含有添加剂——糖、代糖、酸味剂、香精、防腐剂、稳定剂等；而中药茶饮有明确中药材，有些可能不属于日常食物范畴，浓度较高且可控，一般不

添加糖、香精、防腐剂等；在制作工艺上，前者是工业化大规模生产，常采用萃取液、浓缩汁复配，而传统中药茶饮通常是现配、现煮或现泡，强调煎煮方法（先煎、后下、包煎），最大程度提取有效成分并降低副作用，核心工艺是保证药效。

“最重要的是选择方式不同。”俞彤瑶说，“健康茶饮是消费者根据口味、营销自行选择，而中药茶饮需要根据中医辨证结果开具。”