

揭开功能性饮料的面纱

功能性饮料在广义上包括运动饮料、能量饮料和其他有保健作用的饮料。不过在现在的市场上，通常被大家认可的分类则为两大类：补充型和功能型。补充型的作用是有针对性地补充人体运动时丢失的营养，包括含有钾、钠、钙、镁等电解质，能够及时补充人体因大量运动出汗所损失的水分和电解质(盐分)，使液体达到平衡状态。而功能型饮料是通过在饮料中添加维生素、矿物质等各种功能因子，使之具有某种功能，以满足特定人群的保健需要。

《中国软饮料分类标准》中并没有“功能性饮料”这一称谓，只有“特殊用途饮料”的提法。《标准》给“特殊用途饮料”下的定义是：通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例，以适应某些特殊人群营养需要的饮品，包括运动饮料、营养素饮料和其他特殊用途饮料三类。所以，不能认为功能性饮料就是带有保健作用的饮料。

常饮功能性饮料的5大健康隐患

功能饮料是通过调整饮料中营养素的成分和含量，以适应某些特殊人群营养需要的饮品。它的目标群体是特殊营养需求的人群，与自身健康状况的相关性较大。当饮用人群的自身营养需求对特定功能饮料中的营养素不需求时，是有可能产生一些负面影响的，最典型的例子是运动饮料的饮用，因为其中一