

# 专家:谨慎饮用能量饮料 可能会给身体带来隐患

## 能量饮料花多眼乱但缺乏有效的行业监管

能量饮料,至今还没有一个确切的定义。《中国软饮料分类标准》中并没有功能性饮料这一分类,与其最为相近的是特殊用途饮料,即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制品。因其中添加的牛磺酸、咖啡因、维生素、矿物质、氨基酸等营养物质,对抗击体力疲劳、提神醒脑具有一定的作用。但是,也有专家认为,消费者要谨慎饮用能量饮料,因为这些饮料很有可能给身体带来隐患。

## 能量饮料 中国市场表现“麻麻”

最新的研究显示,过去10年虽然年轻人摄入咖啡因的来源发生了变化,苏打饮料虽仍是主要来源,但其比例大幅下降,咖啡和能量饮料的比例有所上升。医学杂志《儿科学》的最新研究显示,咖啡和能量饮料成为19—22岁年轻人的新宠。美国国家卫生统计中心的卫生统计员艾米·布冉姆(Amy Branum)表示,能量饮料已成为青少年和孩子们最主要的咖啡因摄入来源。

中国饮料工业协会数据显示,近五年来饮料业产值年均增长近20%,其中处于市场高端的能量饮料成为最近两年饮品行业竞相抢占的市场。据业内人士预估,随着中国市场的打开,未来5年能量饮料市场将有1000亿元的市场空间。

尽管估计乐观,但在亚洲市场,能量饮料依然只在韩国、日本、中国台湾等少数发达国家或地区的市场占有率较大,在中国大陆市场总值迄今不超过100亿元。

“和去年相比,能量饮料的销售额可能下降了20%以上。”广州某大型卖场采购经理告诉记者。记者在多家卖场看到,与现在流行的茶饮料和粗粮饮料比较,脉动、激活、尖叫、V飚、PM3点、力保健的陈列都普遍较小,而且也没有什么促销规模。记者在饮料区待了将近半小时,能量饮料很少有人问津。“除红牛外,其他能量饮料在终端销售上都比较慢。”商场销售员告诉记者。一位不愿具名的业内经销商告诉记者,不仅以保健抗疲劳为诉求的V飚、PM3点、力保健表现平平,就连市场范围更广、以快速补充维生素等营养成分为卖点的脉动、激活、尖叫都面临增长瓶颈。来自市场终端的数据表明,连“脉动”这样的功能饮料领头羊,在华南市场1至3月份的总体销售同比也在出现负增长。

## 巨头落重本 惨遭滑铁卢

严格来说,能量饮料以前统称为功能饮料,其阵营近年来才开始细分,以脉动、激活、尖叫为代表的被称为营养饮料,以佳得乐、劲跑、维他等为代表的叫运动饮料,而只有以红牛、东鹏特饮、力保健、V飚等为代表的才叫能量饮料,但其实,它们又互相有交叉。

## 巨头尚未发力?

“能量饮料在中国市场的疲软,与能量饮料巨头尚未发力有关。”曾任金丝猴食品公司旗下能量饮料PM3点华



南区经理的徐鹏认为,像美国BHIP公司的BHIP Energy、星巴克的Starbucks Refreshers均没有有效切入中国市场,导致能量饮料只有红牛一枝独秀,其他品牌一片混战。

## 落力试水遇瓶颈

这种说法显然经不起推敲。BHIP Energy在北京奥运会上已经亮相,很多外国运动员喝的粉红色饮料就是BHIP Energy,其全球总裁泰瑞·拉克先生当时曾表示:“中国是世界上最大的市场,BHIP将在不久进军中国市场。”随后就在中国区市场推出主打的能量饮品为BHIP Energy Blend(中文名“草本洁净能量”),但直至今日,市场上基本看不到这款产品。

达利的全新能量饮料乐虎一年前已经在全国范围内各超市、便利店铺展,而且通过了严格审查并获得“保健食品批准证书”,获准使用“功能饮料”名称,在国内获得此资质的企业仅有少数几家,但也并没有成为能量饮料市场的一支奇兵。

“能量饮料在青少年中越来越有市场。”首都保健营养美食学会副会长兼秘书长王旭峰告诉记者,以前是熬夜或者热爱运动的白领喝,现在高中生、大学生也越来越成为能量饮料的拥趸。

## 牛磺酸有效产生能量

牛磺酸的主要作用是促进大脑生长发育,维护视觉功能,保护白细胞,从而提高人体免疫力。牛磺酸能保护心肌维持心脏功能,使血液循环正常,从而消除疲劳生成物,使肌体有效地产生能量。东鹏特饮与红牛的成分几乎一样。五款能量饮料中牛磺酸的含量相差较大,最高的为力保健,1000mg/100mL;最低的为乐虎,42mg/100mL。启力略高于红牛和东鹏特饮,这两者的牛磺酸含量均处

于中等水平。

## 左旋肉碱促脂肪分解

左旋肉碱能促进脂肪酸进入线粒体进行氧化分解,所以不仅是减肥利器,还能在运动时促进脂肪燃烧提供能量。运动员适当服用左旋肉碱能够提高运动中的能量生成,提高机体的耐力水平,从而提高运动成绩,尤其适合于耐力性运动项目。D-氨基葡萄糖盐酸盐能够保护关节,促进受损软骨的自我修复,对运动员来说具有消炎和止痛的作用。五款饮料中,启力含有D-氨基葡萄糖盐酸盐和左旋肉碱,其他几种能量饮料则没有。

记者还注意到,在这五款饮料中,有两款添加有防腐剂,力保健的防腐剂为山梨酸钾,红牛的防腐剂为苯甲酸钠,其他三款则不含防腐剂。

功能饮料中的维生素、矿物质等,对于运动后快速补充身体营养,消除疲劳具有一定作用。而咖啡因则对熬夜、开夜车的人群具有提神作用,“功能饮料虽然具有一定的提神醒脑作用,但更建议平时要平衡饮食、规律作息。”

## 缺乏有效的行业监管

喝能量饮料究竟好不好,营养师都表示“不好说、说不清”。首先,能量饮料中添加的成分有一定的药物作用。如牛磺酸能促进脑细胞的合成,增强记忆力。一些运动饮料中含有钠、钾,可以补充人体因流汗而流失的盐分。“但由于缺乏有效的行业监测标准,在功能性饮料的准入门槛、成分含量等方面都存在空白。”北京营养师协会理事、著名营养师熊苗认为,至少功能饮料并不适合所有年龄段的人。如正处于成长期的孩子、高血压、胃病、肝病患者及孕妇就不宜饮用含咖啡因的饮料。

能量饮料的目的是短时间内提高机体兴奋性和提供即时性的能量分子,所以配方中通常都要有咖啡因和磷酸肌酸等能容易快速供能的化合物。美国得克萨斯大学医学院教授约翰·希金斯博士表示,咖啡因与能量饮料中的其他成分会导致心跳加速,血压升高,心律不齐,还会干扰人体正常盐平衡。过量摄入咖啡因会损伤认知能力。

熊苗认为,长期大剂量摄入咖啡因能够导致“咖啡因中毒”,包括上瘾和神经过敏、易怒、焦虑、震颤、失眠和心悸等。对于糖尿病患者等特殊人群来说则更要少喝。

能量饮料同时容易影响摄食和食物的消化吸收,造成营养不良。另外,有些也加了一些别的营养素,比如维生素,不仅有VC,还有B族。华南理工大学生物科学与工程学院中心彭志英教授认为,维生素B6和维生素B12都对人体有利,它进入人体和酶发生作用,但是这两种维生素多了对人体也不利。他认为,部分能量饮料夸大宣传,也是导致消费者消费欲望下降的主要因素。

# 牛奶是否可以加热 加热后是否会影响营养 如何正确加热

众所周知,牛奶是一种即食饮料,但是,冬天的早晨早餐奶总是太凉没法喝,那么是不是可以将早餐奶热一下呢?加热后的早餐奶营养会不会流失呢?

首先大家要知道鲜牛奶和长效奶具体是怎么定义的。顾名思义,鲜牛奶就是要马上喝否则变质的牛奶;长效奶就是可以长期保存的牛奶。究其本质,是两种牛奶的杀菌方法不一样,鲜牛奶采用的是巴氏杀菌,这种杀菌方法是鲜牛奶加工中比较先进的方法,不但能将鲜奶中的营养成分几乎完整的保存,更能杀死牛奶中有害的细菌,经过巴氏杀菌的牛奶鲜美醇正;长效奶则是采用超高温杀菌,超高温虽然杀死了牛奶中的有害菌,但同时牛奶的营养成分也被破坏了。这样看来长效奶的营养成分就不如鲜牛奶高了。

弄清楚了牛奶的分类我们再探讨一下两种牛奶是不是都可以进行加温之后再饮用,加温之后两种牛奶的营养价值是否会发生变化。

曾经尝试过对牛奶加温的朋友们都会发现一种现象:加热之后的牛奶表面会形成一层奶皮,给人不好的感觉,所以很多人都会丢掉这层表皮。但是事实是,这层奶皮有着跟牛奶同样的营养,这只是蛋白质的凝结现象,是蛋白质的一种变质反映。可以在加热牛奶的时候不停搅拌来避免。

说到变质我们有必要说一下牛奶的变质,牛奶的变质分为生物、物理和化学三种。

生物的变质:是牛奶中细菌和有害菌的滋生,是牛奶酸败、变味,对身体有伤害。

物理的变质:混有杂质等使牛奶的风味有了变化  
化学的变质:蛋白质变性。在加热过程中,蛋白质因为高温受热而发生了美拉德反应,也叫做褐变,工业上称之为“糊管”,发生蛋白质变性的牛奶味糊、无膏。

牛奶可以加热,但是却不能过份加热。加热到温

度正适宜喝为好,因为要知道,不管多高温度的加热都会影响牛奶的营养,所以要尽可能的避免长时间或过高温度的加热,尽可能少的损失营养,等到牛奶煮沸后,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,会让维生素、乳糖、维生素C流失,其中维生素C流失得最厉害。不仅如此牛奶煮沸到100℃,其中的乳糖就会焦化,而焦糖可诱发癌症。继而到130摄氏度时,已经全面杀菌,但是这时候的牛奶已经没有任何营养,反而会带来更多的副作用。

虽然牛奶可以适当的加热,但也需要掌握一些加热的技巧。如果是早餐奶,前提是超市买的那种经过巴氏灭菌消毒过的。可以连包装放入开水中烫5分钟,之后取出直接饮用。如果是鲜奶,比如是乳品公司送的。在加热的时候要把牛奶倒入器皿内,用微波炉加热;也可以倒入锅中,用小火慢慢加热至牛奶出现热气;或者将牛奶倒入杯中,之后放入热水中烫热。不建议直接将牛奶带包装直接进行加热。



# 统一海之言清爽上市 横扫夏季饮品市场成新宠

伴随着炎热带季的即将到来,饮品也即将进入销售旺季,各种饮料新品也相继出现在人们的视线中。其中,在今年4月由国内饮料业巨头统一企业推出的国内首款海盐果味饮料——海之言,在众多新老饮品中表现十分良好,俨然一匹黑马,一经上市,便迅速受到广大消费者的喜爱,成为消费者购买饮品的新宠。

## 横扫夏季饮品市场,成为消费者新宠

近日,记者随机走访了北京市区的各大超市卖场以及街边的小型超市,发现这款市场表现良好的海之言到处都有售卖。在朝阳路一家居民社区旁边的小型超市,一个小时的时间里,有近100%的顾客打量了该品,最终有一半以上的顾客购买了海之言。据该超市相关负责人介绍,连日来大部分饮料非常畅销,其中销量最为明显的是统一的这款新品,由于瓶身漂亮,口感清爽,虽然刚上市一个月,但是这款产品已经有了很多多次购买的顾客。

为什么一款新品入市不久便有如此好的市场反应?记者了解到,现今人们对饮料不仅要求口感更加清爽,更多追求产品的自然和健康。而此次统一企业推出的海之言新品,是由矿物质丰富的地中海海盐和柠檬完美融合,不添加防腐剂、甜味剂、色素,不仅能补水降温,同时还能补充因排汗流失的盐分。另外,优雅的瓶型、海蓝色的瓶身以及清新的口感,在带来清爽味觉体验的同时,又仿佛让人身心置身于大海,享受来自地中海的一缕清凉。综合诸多因素,这款海盐果味的新品一经上市,便受到了人们的青睐和认可,也就不难理解了。

## 清爽口感与补水补盐作用,受业内人士与专家称赞

面对海之言一经上市便热销的现象,业内人士称,这款国内市场上的首款海盐果味饮料,作为一款介于纯水和果汁饮料、功能饮料之间的低热值产品,迎合了消费者夏日降温补充水分和盐分的需求,同时又避免了常规饮料中热量高、甜度高、口味重的缺陷。

有专家指出,盛夏来临,高温作用下人体会大量出汗,不仅水分和盐分会大量损失,而且易动“肝火”,会产生心烦意乱、无精打采、食欲不振、急躁焦虑等异常行为。如果不能及时补充盐分和水分,很容易发生中暑或虚脱现象。据此,专家认为在夏季高温天气下要懂得如何补水十分重要。但光喝水是不够的,因为汗液里大量流失的是钠离子,因此补含盐的饮料是最好,而这款由统一企业新推出的海之言,一方面不仅清凉解渴,同时其所富含海盐成分也能够补充身体流失的盐分,起到很好的夏日解暑降温的作用。

## 源自地中海传统智慧降温良策,主打“海扫酷热”概念

据悉,作为一种克服酷暑的特殊用途海盐果味饮料,海之言源自地中海传统智慧降温良策。地中海是一个最大的陆间海,冬暖多雨,更热干燥,海水温度较高,蒸发作用非常旺盛,使海水含盐度高达39‰左右,自然晒制后的海盐纯净洁白,矿物质含量较高,内含的成分也较一般的盐多,并含多种对人体有利的微量元素。海之言精选地中海海盐,加入些许清甜果汁与水调和,有种沁脾的甘冽,不但可以解渴,而且能迅速补充流失的盐分和水分,是一款符合崇尚自然、渴望健康、注重生活品质的都市年轻群体消费需求的夏日解暑降温饮品。在工作、聚会、逛街、运动,度假等时刻都可以随身携带一瓶海之言,在热浪来袭、疲惫烦躁时喝上一口,就能瞬间赶走燥热,享受身心舒畅,感受到海洋般的清爽,酷热一扫而光!

自然、放松、愉悦的品牌形象和“海扫酷热”的产品差异性定位,使得海之言必将成为未来市场中备受消费者宠爱的饮品,成为今年夏日饮料市场的主力军团。

# 香蕉牛奶,品味舌尖上的美味!

近两年,我国饮品行业刮起了一阵“黄色旋风”,口感独特、风味俱佳的香蕉牛奶在全国流行开来,年轻时尚人群是香蕉牛奶的最多簇拥者。这也使得国内饮品企业纷纷推出香蕉牛奶新品,短时间内香蕉牛奶充斥了整个市场。

香蕉牛奶并非是新野的品种。香蕉牛奶最初起源于韩国,是韩国人喜爱的一种牛奶复合饮品,具有美容减肥双重功效,在韩国市场已经流行很多年了。随着韩剧《屋塔房王世子》在中国热播,剧中出现频率最高的饮品香蕉牛奶也迅速在中国市场走红。喝香蕉牛奶的“黄色旋风”迅速席卷了整个饮品市场。

香蕉牛奶是由香蕉和纯牛奶混合而成的复合蛋白饮品。香蕉和牛奶都是我们大家公认的营养食品。经常吃对健康有益。香蕉被人们称为“快乐食品”。这是因为香蕉在人体中能够帮助大脑释放血清素,这种物质能够刺激神经系统,给人带来欢乐。另外香蕉中还含有丰富的β胡萝卜素、维生素A和维生素C、钙、铁、钾等矿物质,除了补充营养之外,还能够起到降血压、预防神经疲劳等作用。

如今香蕉牛奶在市场上已经日渐成熟,市场上涌现出了很多香蕉牛奶品牌。比如蒙牛的“大眼睛”香蕉牛奶,伊利的味可滋香蕉牛奶,卫岗乳业的卫岗香蕉牛奶等。这些香蕉牛奶将引领中国饮品时尚新潮流!

