

果醋饮料 并非人人能喝

专家表示,肠胃不好的人要少喝或不喝

本报记者 喻雯 实习生 杨淇越



夏季到了,不少人都成了“醋溜族”,一日三餐离不了喝果醋饮品,号称能美容、减肥、护肤养颜、保肝防醉。果醋的作用真有这么神奇吗?记者走访省城各大超市了解到,果醋品牌众多,配料和价格相差很大。营养学家表示,果醋没有那么神,也不是人人都适合喝。



超市内的果醋种类繁多。 本报记者 喻雯 摄

时尚>>

“醋溜族”增多 果醋备受青睐

省城白领崔女士是标准的“醋溜族”,5月份以来,她就在网络上搜集减肥妙招,果醋饮料成了首选。护肤养颜、排毒瘦身、维生素矿物质丰富……最主要的是酸酸甜甜的口味好,近两个月来,她已把苹果醋饮料当成了日常饮

料来喝,几乎是一日三餐离不开,尤其是每晚睡觉前一定会喝,她说这有助于“睡美容觉”。满怀信心喝了近两个月了,但体重没有传说中那么神奇的变化。“可能是中间有间断,我再坚持看看。反正喝多了也没坏处,就当是喝水了。”

另外一位消费者刘女士称,持续高温天气,她发现婆婆和儿子食欲不振,每顿饭都吃得很少,午饭有时根本吃不下去。她在网上查到果醋可以促进消化,现在每天都给他们买苹果醋。“开

始,我还担心婆婆有胃炎,喝不惯又酸又甜的味儿,没想到她还挺喜欢喝的,现在天天离不开了。”

除此之外,不少应酬多的男士也很钟情于果醋:“饭前喝一口,酒后直接喝一瓶,做到保肝解酒。”

困惑>>

品牌价格差别大 市民选购很犯难

5日,记者走访省城几大超市了解到,果醋饮料不光品牌多,不同牌子的配料表也是各不相同,价格差别更是大。当天中午,记者来到解放桥附近的一家大型超市,各种果醋的包装、价格令人眼花缭乱。看包装,瓶装、纸盒装的都有;论品牌,和丝露、味滋康、玛丽、广味源、味道仔……很多都没有听过;说口味,苹果、水蜜桃、梅子、山楂等多种多样;按种类分,低糖型、木糖醇型、浓缩型、酿造型应有尽有。最便宜的是一种玻璃瓶装268毫升的苹果醋饮料,只售2.9

元,差不多容量的苹果醋饮料价格在4元至14.3元不等。记者问营业员哪种比较好,营业员表示,具体她也不清楚,应该是越贵的越好,纸盒装的方便携带,卖得相对好。在泺源大街上的一家超市,果醋的品牌多不说,卖果醋的区域也多,除了饮料区,在酱油(醋)区,也能找到果醋饮料,包装盒上都写着“苹果醋饮料”或是“苹果醋饮品”。而且不同品牌的价格差别很大。同样是600毫升装的玻璃瓶装果醋饮料,一种水蜜桃味的品牌价格高达59元,而另一

种苹果口味的品牌只卖10元钱。

价格差这么多,是配料不同吗?记者仔细看了看各种品牌果醋的配料表,还真是大有不同。有的品牌配料栏只是简单标明“水、果汁、酿造醋”,大部分苹果醋配料表中标明有“水、浓缩苹果汁、苹果醋、果葡糖浆、食品添加剂、食用香料”等,不同品牌的果汁含量、总酸含量等指标,基本上都是由厂家自行决定的。而某一个品牌的苹果醋饮品配料表更是离谱,只有“米、水蜜桃、果糖、软水”,既然叫苹果醋,怎

么连醋都没有?

果醋的配料究竟有没有严格的标准?据了解,2008年10月,我国已发布了果醋饮料的国家标准征求意见稿。其中,果醋饮料被定义为“以水果或其浓缩果汁(浆)等为主要原料,经发酵制成的果醋,再添加不同辅料,经加工制成的饮料”。同时,在果醋饮料的标识方面,除了符合相关标准外,产品名称应由发酵型、水果名称和醋饮料三部分组成,如以苹果或苹果汁为主要原料发酵制成的果醋饮料,应命名为“发酵型苹果醋饮料”。

说法>>

果醋的功效 没那么神奇

美容、减肥、护肤养颜、保肝防醉……果醋的功效有这么神奇吗?对此,山东营养学会副会长、千佛山医院营养科主任杜慧珍表示,并不是人人都适合喝果醋,功效也没有传说中那么神奇。杜慧珍称,果醋中含有醋酸,可以促进胃液分泌。夏天大家喝水多,容易

冲淡胃液,这时再吃饭会有些消化不良,在这个程度上,适量喝些果醋是可以促进消化的。

一般果醋的PH值为3,胃液的PH值是0.9—1.5。长期饮用会对胃黏膜产生一定的腐蚀作用。因此,肠胃不好的人,尤其是那些有胃溃疡的

人,应该少喝或不喝果醋。肠胃健康的人喝果醋时每天也不要超过250毫升,且最好在饭后饮用。

杜慧珍表示,果醋没有直接减肥的作用,相反,虽然果醋可以促进消化,但含糖量较高,想靠它来达到瘦身的目的效果有限,弄不好会因为摄入

大量的糖而增加体重。此外,服用某些药物时不宜喝果醋。醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度,从而使某些药物不能发挥作用。“所以,一定要注意,不能盲目跟风。爱美之心都可以理解,但如果过量了,很有可能起相反作用,甚至伤害身体。”