

茶饮料成分标注不明引质疑, 专家提醒:

# 营养价值关键看“茶多酚”

□本刊记者 宿可伟

随着气温升高,各种瓶装茶饮料再次成为市场主角。绿茶、红茶、茉莉茶、奶味茶……超市里各种名称的茶饮料多达二三十种。然而记者调查发现,在这些茶饮料配料表中却几乎看不到对“茶成分含量”的标注。那么,一瓶茶饮料里到底含几片茶叶?不免令人怀疑。

## 气温升高, 茶饮料成饮料市场宠儿

近年来,主打健康牌的茶饮料逐渐成为消费者喜爱的饮品。随着近日气温不断升高,茶饮料销售也随之升温。记者在省城多家超市走访发现,各种茶饮料促销活动层出不穷,有的送出旅游大奖,有的开瓶赢赠饮,竞争非常激烈。

据2011年发布的相关数据显示,中国茶饮料消费市场几乎以每年30%的速度增长,已占饮料消费份额的20%以上。记者调查发现,目前市场上的茶饮料品牌主要有康师傅、统一、娃哈哈、达利园、雀巢、原叶等,茶饮料种类更是有绿茶、红茶、冰红茶、茉莉花茶、普洱茶、龙井茶、奶味茶等十几个品种。

正在选购茶饮料的张女士告诉记者,她一直比较钟爱绿茶饮料。“绿茶口味清爽,而且营养健康,所以我特别喜欢。”记者在超市随机调查发现,口味好又健康是多数消费者喜爱茶饮料的原因。

## 成分标注不明, 配料表里难觅茶迹

一直把营养健康作为卖点的茶饮料,它的营养价值又体现在哪里呢?

记者随机调查发现,多数消费者对茶饮料的成分标准毫不了解。经常购买某品牌冰红茶的张女士告诉记者,“茶饮料肯定含茶成分吧,含茶量多少还真没注意过。”大学生小陈则表示,喜欢什么

口味就买什么口味的,没关注过别的。

记者在超市随手拿起一瓶冰红茶,看到标签上的配料中有纯净水、白砂糖、柠檬酸、红茶粉、柠檬酸钠、精制盐、维生素C、焦糖色、食用香精等。但对具体成分的含量却只字未提。记者对比其他茶饮料发现情况基本一样,其配料表中多以绿茶、红茶、乌龙茶等字样笼统标注,对茶的成分含量则没有具体说明。有的茶饮料还在很不起眼的位置标注“调味茶饮料”,个中含义令人费解。

## 国家标准规定, 茶多酚应达一定含量

有关专家表示,茶饮料最重要的是茶多酚的含量。据介绍,茶多酚可以保护机体细胞免受侵害,此外还有延缓衰老、抑制心血管疾病、抑制和抵抗病毒等功效。专家表示,真正的茶饮料应该是以茶叶提取液、浓缩液或者速溶茶为原料加工而成,其中应该含有茶多酚、茶多糖、咖啡碱等茶叶的有效成分。

2008年我国出台了茶饮料国家标准(GB/T21733-2008),其中涉及到原料、品名和成分含量的相关规定。在这个标准中,将茶饮料分为茶饮料、调味茶饮料、复(混)合茶饮料等三类。标准中对于一些茶饮料的理化指标进行了规定,根据茶饮料类型不同,对于其中茶多酚、咖啡因应该达到一定的含量。对于茶饮料,要求茶多酚的含量须 $\geq 300\text{mg/kg}$ ,其中绿茶茶多酚含量须 $\geq 500\text{mg/kg}$ 。茶多酚含量若不达标,则只能被归为茶味饮料。



摄影/宿可伟

因此,专家提醒消费者,在选择茶饮料时一定要查看配料表,尽量选择茶多酚含量高的茶饮料。

## 专家表示, 茶饮料不能代替饮茶

据营养学专家介绍,茶饮料是茶叶经水浸泡后通过多种工艺制成的茶汤或在茶汤中加入水、糖液、酸叶剂、食用香精、果汁或植(谷)物抽提液等调制加工而成的制品。茶饮料成分不等同于茶,所以不能完全体现茶的降低人体血液黏稠度、防止血栓形成、消除疲劳、增强记忆力和免疫力等功能。

另外,茶饮料经过工业化生产,其主要营养成分茶多酚、维生素C、维生素B等的含量会降低,而饮品中所加入的精制白糖、香精、山梨酸等添加剂又不是有营养的成分。所以,茶饮料不能完全代替茶,更不宜过量饮用,仅可作为调节口味时食用。



QQ群:227122665

## “食品品评团” 话题大讨论

### 上期话题:营养早餐怎么吃?

品评团点评:

每天早起一会,下面条放鸡蛋和青菜。或者提前包点水饺之类的冻上早晨煮着吃。现在,几乎很少去外面买地沟油炸的油条、豆浆粉香精勾兑的豆浆、香精包子、明胶肉包子了。——静女(济南)

我早上做五个人的粥,然后自己用电饼铛烙饼也就20分钟就搞定。麦片、小米、大米、面条、鸡蛋、牛奶轮着做。——幸运七色花(济南)

其实自己做饭很有成就感,吃美食也是一种享受生活的方式。——乖乖(烟台)

早餐一般没时间吃,只喝一杯蜂蜜水,有时间的时候就煎个鸡蛋,总之简单便捷就好。——香菜(临沂)

俺早上都是面条+鸡蛋,多少年了都是。就是有时炖锅西红柿面,有时茄子面。——AK47(上海)

胶东人爱海鲜。我家早上经常做胶东的海鲜疙瘩汤,疙瘩弄好,放上自己喜欢的蛤蜊、海蛎、扇贝、虾仁或者青菜就行,营养丰富,简单方便。——美食主义(济南)

对于学生的早餐,一般而言新鲜蔬菜和水果少不了,经常吃适量的鱼、蛋、禽、瘦肉等,每天饮奶,常吃大豆及豆制品,膳食清淡少盐,正确选择零食,少喝含糖高的饮料,多食谷类食物不挑食、不偏食,培养良好饮食习惯,定时定量,早餐一定要吃好吃好,整个上午才能精力充沛。——林毅(配餐员)

### 本期话题:冷饮价格上涨,吃还是不吃?

今年冷饮价格普遍上涨,吃还是不吃?每天吃多少合适?吃哪种最好?欢迎大家加入“食品品评团” QQ群:227122665参与讨论!

## 热点关注

### 上班族不吃早餐易得五种病

早饭在一日三餐中是最重要的一餐,它为开始新的一天补足营养和能量。近日,英国《每日邮报》刊文警告说,长期不吃早饭,各种病就会不请自来。

#### 1.胃炎、胃溃疡。

不吃早饭对消化系统的危害首当其冲。正常情况下,头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不好吃早餐和午餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往,细胞分泌黏液的正常功能会被破坏,很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

#### 2.月经不调、盆腔炎。

很多爱美女性节食时,把早餐也算在内,这将为生殖系统健康埋下隐患。尤其冬季,不吃早餐,人体“火力”加倍不足,导致女性体寒,而这会使盆腔内的血管收缩,致使卵巢功能紊乱,引发月经量过少,月经失衡,乃至闭经。

#### 3.感冒。

英国研究人员最近对100名学生进行调查研究后

发现,经常感冒,生病这种情况尤其在不吃早饭的孩子身上发生。与那些不吃早饭的人相比,经常吃早饭的人,尤其是早饭吃谷类食物的人,患感冒较少,且较轻。

#### 4.胆结石。

美国德州大学研究人员建议,早餐要尽量少吃油腻的食物,不能因为早上赶着上班或者赖床而不吃早餐。因为在空腹的时候,胆汁容易淤积,腹内有可能引起结石症状。饮食偏荤喜甜者,也因脂肪和胆固醇摄入多,易形成胆结石。甜食过多又会促进胰岛素分泌,加速胆汁中胆固醇的沉积,形成胆结石。

#### 5.坏牙。

最近美国科学家所做的一项研究表明,年龄在2—5岁,常常不吃早餐的儿童,患蛀牙的风险是吃早餐儿童的4倍还要多。因为,不爱吃早餐的儿童在感到饥饿时往往喜欢求助于零食,容易形成一遇早餐就出现厌恶或恶心的条件性反射,而且零食中的糖分给蛀牙的发生创造了环境。

## 6月香 只做原酿酱 简单生活 自然原酿

人生要拼搏才精彩,生活要简单才轻松!

不需浓妆艳抹,只是涂一点淡淡的唇彩,却自然真致!不需要满汉全席,家常小菜才最令家人吃得舒心。

自然原酿的葱伴侣6月香豆瓣酱,健康营养。简简单单的蘸拌烹调,就让我“厨房时光”轻松愉悦!

### 原酿酱,自然酿健康

我崇尚简单自然,对于家人的饮食,我的选择标准就是天然有营养。调味酱,当然更要选择欣和葱伴侣6月香。这款受到专业厨艺大师认可——90天以上足期发酵的天然原酿酱,坚持的正是我所推崇的“自然酿造健康”。

旨在为挑剔的味蕾酿造“原酿美味”

的欣和,始终坚持酿制工艺的“天然之道”。精选东北非转基因大豆、山东优质小麦,配以优质水源作为原酿酱原料,历经90天以上足期酿造,确保酿制出富含多种氨基酸的葱伴侣6月香,是富含多种氨基酸的原酿好酱。

每次打开葱伴侣6月香,酱香迎面扑来。细腻的原酿酱,只有90天足期发酵的浓郁酱香,不添加黄原胶等增稠剂,化学色素等成分,让我和家人吃得美味又健康。这份天然和美味,来自葱伴侣6月香原酿酱,90天以上足期酿造,只为纯正的自然酱香与天然营养。在这个一切皆有定价的时代,原酿酱所需的时间和科技,足见其对酿造的用心与虔诚。

好味道,做轻松主妇



## 君乐宝告诉你——你不知道的酸奶妙用

酸奶已经成为人们日常生活中的部分,除了美味、营养、延寿的功效外,其实还有很多有趣又实用的用途,马上跟君乐宝一起汇集生活小智慧,发现酸奶新主义!

1.发面:作用相当于酵母,会使蒸出来的馒头又香又甜,并有一股浓浓的奶香味。



2.护肤:可用来做面膜,因为酸奶里的乳酸,可以软化角质,具有保湿的作用。

3.护发:把过期的酸奶加水稍加稀释,均匀地抹在洗过的湿发上,稍加按摩后用清水洗去,可使头发丝滑柔顺。

4.擦拭皮鞋:先用刷子刷掉鞋面上的污垢,再用纱布蘸上过期酸奶均匀的涂抹鞋面上,等干了以后用干布擦拭,鞋面可光亮如新,防止皮面干裂。

5.擦拭地板:把过期的酸奶用清水稀释,然后洒在地板上用拖把擦拭,地板可光亮如新。

6.除衣服墨迹:先用清水把衣服清洗一下,再倒入过期酸奶轻轻搓洗,可除去衣服上的墨迹。

7.擦拭皮质家具:如果过期酸奶已经有少量沉淀,但是气味并没有改变,可以用它来擦拭皮质家具,使其恢复光泽,还可以修复细小的裂痕。

8.浇花:如果过期酸奶已经有了明显的酸腐味,可用其浇花,为了避免不好的味道扩散,可以再花土中间挖一个小坑,把酸奶埋进去。



●漫画作者:彭建辉