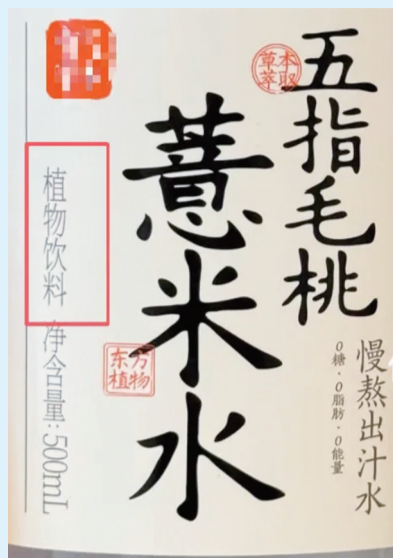


# 爆火的“中式养生水”，真的更健康吗？

近年来，一类被称为“中式养生水”的饮料迅速走红，薏米水、桂圆水、红豆薏米水、红枣枸杞水、百合绿豆饮、陈皮乌梅饮等产品频繁出现在超市、便利店的货架上。它们主打“0糖、0脂、0卡”“真材实料熬煮”等卖点，让不少人觉得比奶茶、含糖饮料更健康，甚至替代白水每天喝。可是，这些“中式养生水”真的健康吗？能每天当白开水喝吗？

图文据科普中国



市面上在售的“中式养生水” 社交平台截图

## “中式养生水”本质上仍是饮料，不应当作养生产品

社交媒体上流行的“中式养生水”，通常是指添加了谷物、杂豆、果蔬或草本植物等成分的预包装饮料。市面上常见的品类包括薏米水、红豆薏米水、百合绿豆饮、五指毛桃薏米水、小吊梨汤、陈皮山楂饮、苹果黄芪水、双叶双瓜水以及各类茶饮等。

这些产品大多主打“0糖0脂0卡”“真材实料熬煮”“细煮慢熬”等概念，配料中又常出现红豆、薏米、陈皮、罗汉果、人参、黄芪等具有传统食疗色彩的原料，因此很容易让人产生一种印象：它不是普通饮料，而是更健康、更“养生”的饮品。

但从产品属性来看，“中式养生水”的本质仍是饮料。产品执行的标准几乎都是《GB/T 31326-2014 植物饮料》，包装上也会标注产品类别为“植物饮料”。这意味着，它们通常是以植物或植物提取物为原料，添加或不添加其他食品原辅料、食品添加剂，经加工或发酵制成的液体饮料。

再看配料表，这些饮料排在第一位的都是水，其后才是谷物、杂豆或草本原料。

按照预包装食品配料标示的一般规则，配料通常按加入量递减顺序排列。

也就是说，这类产品的主体仍然是水，其他原料添加量可能并不高。部分产品没有明确标注具体原料含量，因此很难判断一瓶饮料中到底含有多少“有效成分”。

从不同产品的配料情况也可以看出，“中式养生水”之间差异很大。有的只是配料较简单的无糖风味植物饮料；有的会标注茶多酚、多酚等成分；有的会标注部分原料含量；也有的虽然打着“养生水”概念，但实际上含有黄冰糖等添加糖。

需要注意的是，即使产品标注了某些原料或成分含量，也不等于它就具有明确的健康功效。红豆、绿豆、薏米、百合等作为食物，本身含有淀粉、膳食纤维、维生素和矿物质等成分。但如果要做成清澈或半透明的瓶装饮料，通常需要经过熬煮、过滤、调配、杀菌等加工步骤。最后喝到的主要是水、风味物质，以及少量可溶性成分，这和直接吃完整食材并不是一回事。

以茶饮为例，某些产品会标注茶多酚

含量。茶多酚、儿茶素等成分在一些研究中确实被发现可能与血脂、血糖等指标的大幅改善有关。但相关研究涉及的剂量、干预时间、受试人群和产品形式差异很大，不能简单理解为“日常喝一瓶茶饮就能降血糖、降血脂”；更不能把普通植物饮料当成具有治疗或保健作用的产品。

我国相关规定也明确，普通预包装食品不应标注或暗示具有预防、治疗疾病作用，非保健食品不得明示或暗示具有保健作用。因此，对于这类“中式养生水”，更合理的理解是：它们可以是一种相对清淡的饮品选择，但不应当被当作具有特殊功效的“养生产品”。

总体来看，“中式养生水”更多是一种消费概念，而不是健康解决方案。相比奶茶、可乐等高糖饮料，一些无糖、低能量、配料相对简单的植物饮料，确实可以作为日常补水的替代选择。但它的主要作用仍然是补充水分、提供风味体验，不能指望靠它改善体质、调理疾病或抵消不规律生活带来的健康影响。

## 五花八门的“中式养生水”该怎么选

面对货架上琳琅满目的款式，不要只看宣传卖点，更要关注包装上的信息。

### 1. 看配料表

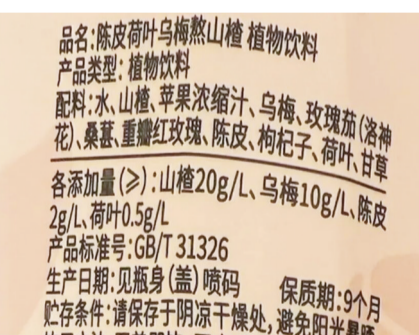
优先选择配料表简短的产品，最好只有水和食材，标注了原料含量的更佳；同时警惕添加糖和代糖，其中添加糖不只有白砂糖，果葡糖浆、蜂蜜、冰糖、结晶果糖等都属于添加糖；还需注意中药材产品，比如黄芪、人参、酸枣仁等，可能需要考虑个人体质，不要盲目饮用。

### 2. 看营养成分表

主要看能量高低、钠含量有多少，是否标注了糖含量，优先考虑这几项均为0的产品。

### 3. 留意特殊成分含量

有些产品会宣传含有茶多酚、多酚、黄酮、膳食纤维、咖啡因等成分，同类产品



中，可以优先考虑有标注含量的，往往意味着“真实原料”的含量更高。

同时，也要结合自身情况选择，比如

茶多酚含量 ≥ 360mg/kg		
营养成分表		
项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	0千焦	0%
蛋白质	0克	0%
脂肪	0克	0%
碳水化合物	0克	0%
一糖	0克	0%
钠	0毫克	0%

选商品前，可以看配料表、看营养成分表

睡眠不佳的人群，建议谨慎选择茶多酚、咖啡因含量高的产品，尤其不要在晚上大量饮用。

## 不建议用“中式养生水”代替日常饮水天天喝

虽然“中式养生水”大多比传统饮料更健康，但不建议完全代替白水，可以偶尔作为“水替”帮我们补充水分。

### 1. 无糖不是没有一点糖

很多人看到包装上的“0糖”“无糖”就认为完全没有糖，其实并非如此。

根据《预包装食品营养标签通则》规定，无糖：糖含量≤0.5g/100mL，低糖：糖含量≤5g/100mL，含糖饮料：糖含量>5g/100mL。看似无糖的饮料，如果按照最多

数值0.5g/100mL计算，喝2000mL也可能摄入接近10克糖；而低糖饮料喝2000mL，则可能摄入接近100克糖。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，日常要控制添加糖的摄入，每天不超过50克，最好控制在25克以下。

### 2. 越来越不爱喝水

这类产品大多会有诱人风味和口感，比如谷物香气、果蔬香味、本草香、酸甜口感，让水变得有味道。

如果长期喝它们替代白水，可能会让人越来越不喜欢喝没有味道的水。

### 3. 特殊成分不可忽略

部分“中式养生水”会添加茶、咖啡因、草本植物或药食同源成分，如陈皮、山楂、百合、枸杞、人参、黄芪、党参等，它们并不适合所有人长期大量饮用。

特别是一些含有茶多酚、咖啡因的产品，儿童、孕期和哺乳期人群以及正在服药或有慢性病的人，都可能不适合长期喝。

## 减肥第一步 是弄清自己的体质

“吃得不多，为什么还是胖？”“节食瘦了几斤，没多久又回来了”……如果你也有这样的困惑，可能是你身体的“土壤”出了问题。北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师龚燕冰表示，调理肥胖关键是要调理身体自身的“土壤”。

### 这些是越来越胖的“元凶”

明明吃得很少，甚至把米饭、面条全戒了，短期内确实瘦了几斤，可没过多久反而更胖了。还有不少抱怨自己“喝凉水都胖”。这些看似矛盾的现象，背后其实藏着中医道理。

不吃主食最先伤的是脾。如果不吃主食，短期内体重会下降，但是能量摄入不足，脾的运化就会变慢，整体代谢跟着降下来，时间长了反而更胖。“喝凉水都胖”是怎么回事？龚燕冰解释，不吃主食后脾气不足，运化水湿的能力差了，用现代的话说就是代谢变慢。人就会出现一种虚胖的状态——不仅胖，还伴有乏力、气短、口黏、睡不醒，睡了一宿起来反而更累，肚子也松软下垂。

经常熬夜特别耗伤阳气。夜里是人体阳气收藏、自我修复的时间，长期熬夜会直接耗伤脾胃的阳气。阳气不足就不能推动水湿的运行，水湿只能变成痰湿“垃圾”堆在体内。所以经常熬夜的人不仅容易胖，还会怕冷、没精神，越熬越累，越累越胖。

压力过大也会导致发胖。压力大导致的情志异常会有损于肝气的疏泄。肝气郁结后，就会影响脾胃的运化功能。同时气滞还会让水湿运行受阻，时间久了形成血瘀，代谢废物就沉积在体内。这就是压力性肥胖的中医机理。很多人的肥胖根本不是简单的“管不住嘴”，而是身体脏腑功能失调发出的信号。

### 调节体质更需“改良土壤”

很多减肥的人都有这样的经历：好不容易瘦下来，过不了多久又胖回去了。为什么会这样？龚燕冰用一个形象的比喻给出答案：体质就是“土壤”，肥胖就是“杂草”。“我们调理肥胖，从中医来讲就是调理身体自身的土壤。把土壤调健康了，那引起肥胖的原因就去除了。”节食、拼命运动，相当于把土壤里的杂草拔掉了，但土壤的本质没有变，过段时间杂草还会再长出来。但光改良土壤还不够，还得让土壤真正“运转”起来。龚燕冰指出，不管是哪种原因引起的肥胖，最终都会导致代谢变慢，水湿痰浊停留在体内排不出去——这才是反复减肥、反复反弹的根本原因。所以改善体质是根本，但改善体质后还要促进代谢——把慢下来的代谢重新激活，让体内湿邪痰浊排得出去，才能保持健康的体重和体魄。

调体质、促代谢，听起来抽象，但最简单的人手方式就是好好吃饭、科学的饮食管理。很多人一听到中医调理，就觉得要喝苦药汤。其实，我们身边很多食物本身就是药材，只要对症使用，既安全又没副作用，完全可以融入日常三餐。针对不同体质，龚燕冰给出具体的饮食建议。

**1. 健脾祛湿：**如果肚子松软、大便黏、容易乏力，可以用薏仁、茯苓祛湿，去除体内的湿气。

**2. 扶正祛邪：**可以加一些党参、黄芪、山药补气，气行能推动水湿的运行，这样搭配标本兼顾。

**3. 疏肝解郁：**如果压力大、爱叹气、情绪容易波动，可以用玫瑰花、薄荷疏肝解郁，再配上陈皮健脾理气。

**4. 清利湿热：**如果脸上爱出油、口臭、大便干结，可以用决明子泡水通便，再搭配一些清热的食材进行调理。

**5. 温阳补虚：**如果怕冷、手脚冰凉，可选用肉苁蓉。另外，厨房里的小茴香、肉桂、干姜也都能温胃。

龚燕冰特别提醒，如果不确定自己是什么体质，不要盲目跟风。每个人自身状况不同，具体用量和搭配也不同，使用前最好先咨询医生。  
据人民日报健康客户端