

红豆、薏米、枸杞、红枣、绿豆……正在成为时髦养生饮料成分。一些年轻消费者用这些养生水替代碳酸饮料——

中式养生水,咋样喝?

本报记者 齐晓梅

“以前经常喝无糖茶饮料,后来试了一款红豆薏米水,甜度适中口感也不错,虽然入口有点中药味,但感觉很健康。赶上便利店搞特价,一箱15瓶装售价55元。”市民李媛媛说,后来,她又接连回购了几次。

如今,红豆薏米水、桂圆水、红枣枸杞水等被称作“中式养生水”的饮料,正快速攻占城市的商超货架,成为年轻人的“养生法宝”。那么,这种饮品真的有养生功效吗?



资料片

越感兴趣的趋势。中式养生水没有严格定义,只是历史悠久的中餐食材和中药材。

中式养生水的迅速兴起与根深蒂固的“药食同源”理念息息相关。这类饮品融合多种口味和养生益处,符合了当下年轻消费者的需求。他们压力大,生活节奏快,渴望以简单、省时的方式保持健康。

3

养生还是噱头 根据中医辨证结果选购

中式养生水和无糖饮料多为无糖或低糖产品,而前者的定位更注重传统养生,营养价值相对较高,因此对无糖饮料有较高的替代性。

那么,喝这种养生水真能养生吗?记者就此咨询了南川国医堂负责人孙铭冬。

“从中医角度来看,喝中式养生水在一定程度上会具有养生作用,但也不可一概而论。”孙铭冬说,许多中式养生水中含有枸杞、菊花、红枣等成分。遵循中医的“药食同源”理念,这些食材既可以作为食物日常食用,又具有一定的药用价值。但是,不同的养生水成分具有不同的性味归经,对人体脏腑功能的调节也不同。

中医强调个体体质的差异,不同体质的人对养生水的适应性不同。如果体质判断不准确,饮用了不适合自己体质的养生水,不仅无法达到养生效果,还会引起不适。

而且,不同季节人体的生理特点和需求也不同。春季,人体阳气升发,可适当饮用具有疏肝理气作用的养生水,如玫瑰花茶;夏季炎热,适合饮用清热解暑的养生水,如绿豆汤;秋季干燥,润肺生津的养生水较为适宜,如雪梨水;冬季寒冷,可选择温补肾阳的养生水,如桂圆红枣茶。

不过,对于患有疾病的人来说,饮用这类中式养生水需谨慎。有些养生水可能会与药物相互作用,影响治疗效果。

“总之,中医草本茶饮在养生方面有一定的价值,但需要在中医师的专业指导下,根据个人的体质、健康状况和季节变化等因素进行合理调制和饮用,才能充分发挥其养生功效。”对此,孙铭冬建议,消费者最好根据健康状况和自身体质的中医辨证结果,选购适合自己的养生饮品,必要时可咨询医生的意见。

1

无糖饮料里 中式养生水成了新宠

自从关注身材管理后,李媛媛比较在意饮品的糖分和热量,会特意选购“0糖、0卡”饮品。今年夏天,她偶然发现超市货架上新了一系列中式茶饮。

“现在,冰箱里的饮料不再以含糖的碳酸饮料和果汁为主,取而代之的是精心挑选的无糖茶饮料和瓶装中式养生水,比如菊花茶、红豆薏米水、红枣枸杞水等。尤其喜欢以祛湿消肿著称的红豆薏米水。”

所谓中式养生水,就是食材和制作工艺都符合国人“养生”认知的即饮植物饮料。一般常见的原料,包括红豆、薏米、枸杞、红枣、绿豆、桂圆、陈皮等听着就健康的“药食同源”食材。

近日,记者走访市区多家超市和便利店发现,在货架的陈列中,红豆薏米水、桂圆水等中式养生水与无糖茶饮料一起被摆在显眼位置,售价在4.5元至5元之间。

记者登录某电商平台,搜索发现了多款中式养生水,其中一款“0糖0脂0防腐剂”的红枣枸杞水位居销量榜首。

记者点开商品详情页了解到,这款产品甄选新疆挂干红枣和宁夏枸杞,是“真正煮出来的”,从小喝到大的味道。

据悉,此前,元气森林的红枣枸杞水、红豆薏米水两款产品在天猫旗舰店上架5天就卖断了货。后来,还冲进了京东、天猫等多个电商平台销量榜前十。

随着健康意识的提升,传统中医“药食同源”理念逐渐深入人心,中式养生水市场呈现出爆发式增长的态势。

前瞻产业研究院在《2024年中国中式养生水行业发展趋势洞察报告》中指出,预计未来5年内,中式养生水市场的复合增速将超过88%,市场规模有望在2028年突破百亿元大关。

2

原材料和工艺 符合消费者健康需求

记者走访发现,中式养生水之所以受

欢迎,是因为有非常明确的底层需求做支撑——健康、养生。

有调研数据表明,65.5%的消费者因减肥祛湿、补血等功效购买中式养生水;无糖健康和配料表干净也是消费者购买中式养生水的主要原因,占比分别为58.4%和37.8%。

围绕健康养生的概念,一些品牌不仅在配料表上力求“干净”,同时在原材料的选择上也遵循时下火爆的“药食同源”理念,除了最常见的祛湿组合——红豆薏米,还有清肺祛痰的陈皮等。

以某品牌的红豆薏米水为例,配料表中仅有水、红小豆、薏米、赤藓糖醇,而另一品牌的桂圆水,配料表中有水、桂圆干、NFC枸杞原浆、红枣、桂圆浓缩汁和碳酸氢钠。

此外,“熬煮”是新一代养生水的产品亮点。

如红豆薏米水的商品介绍中提到,通过传统的熬煮工艺,还原家常口味的同时更好地保留营养成分。桂圆水则是将桂圆整颗捣碎后,连壳带核,微沸慢熬,熬煮出微甜与温和的香气。

研究人员表示,从本质上看,中式养生水代表着无糖茶饮的一种演变,商家利用了消费者对健康、养生和自然产品越来越

HAIFENG

沧报

海峰视频
工作室

沧州日报社出品

[业务介绍]

企事业单位大型宣传片、大型活动现场拍摄、直播、抖音、快手、视频号、小红书等短视频拍摄剪辑、代运营、电商高清直播间

[联系方式]

电话: 13931765909
微信: GG07398
沧州市解放西路传媒大厦