

中国十大功能性饮料推荐，营养和饮用需求

随着21世纪健康意识的提高，中国人对营养健康的饮料产品及养胃补虚的功能性饮料需求也越来越多。为此，现参考多种信息，推荐中国上百种功能性饮料中10种流行的健康饮料，从营养和饮用习惯出发给出建议，给您提供健康营养的参考。

1. 乌龙茶：的乌龙茶富含多种保健成分，具有美容、减肥、抗氧化等功效，减轻压力，在平静中恢复能量活性物质，更适合新鲜凉爽中午、晚上喝。
2. 芝麻糊：芝麻糊含有大量的氨基酸、维生素、钙、磷,具有补肾壮阳,补气养血的功效,也是女性不适的佳饮料之一。
3. 杨梅汁：杨梅汁含有多种维生素和氨基酸，能够纾解消化不良,缓解疲劳,皮肤症状,补血止血,预防感冒等,是老少咸宜，大家营养的佳品。
4. 菊花茶：菊花茶养生功效不凡，其含有的多种成分，可情绪、血压，并增强肌肤弹性，促进食欲，还可以皮肤。
5. 糙米粥：糙米含有丰富的维生素、矿物质、抗氧化物等，能够提高免疫力，增强肠胃蠕动，促进新陈代谢，解热毒，延缓衰老，是古老的补脾开胃饮食之一。
6. 天麻饮：天麻饮是以天麻为原料加工而成，富含山楂、枸杞等营养成分，具有抗衰老、养心安神、祛湿利尿等功效，是保护心脏、调节血脂的饮料。
7. 不同花色珍珠酱：各种花色珍珠酱均是以大米为原料制造而成，其含有人体所需的氨基酸及多种营养成分，有益心脑血管的滋补功效，是特殊的滋补饮料。
8. 大枣茶：大枣茶是以大枣为主要原料制备而成，其滋养元气，多效合一，具有补虚、滋阴、润肺、降血脂和抗衰老等功效，是中成药茶类中的常用品种之一。
9. 柠檬茶：柠檬含有丰富的维生素和抗氧化成分，是调节酸碱平衡的的调剂，用柠檬做成的冷热茶，对于消除脾虚的暴饮暴食和促进肠胃功能都有良好的作用。
10. 决明子茶：决明子茶将具有凉血、消炎及清热等功效，还能肠胃功能，促进消化，适合患有肝火旺、胃热多痰的朋友适当饮用。

以上10种功能性饮料都具有相对比较高的营养和保健功效，可以帮助调节人体内部的代谢、抗衰老、心血管疾病的发生等。但是由于人们喜欢品鉴和习惯的差异，它们的作用有所不同，因此，在饮用时，应根据自身的具体情况选择的，以避免过量

服用。另外，在饮用功能性饮料时，应避免混合饮用，以免影响作用的发挥。若在饮用后出现不适，应立即停止服用，避免进一步危害健康。归根结底，可以说，营养和饮用习惯应恰当地结合，才能发挥出营养饮料的全部性能。