TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Mùa hè, uống gì để giải khát mà không lo có hại cho sức khỏe?

21:48 03/06/2017

Trong cái nắng nóng, oi bức của mùa hè, những cuộc vui không thể trọn vẹn nếu thiếu đi một đồ uống giải nhiệt. Nhưng để lựa chọn một đồ uống đáp ứng tất cả các tiêu chí về hương vị, chất dinh dưỡng, tiện dụng, vừa giải khát lại có lợi cho sức khỏe... lại không hề dễ dàng.



Đồ uống có ga có là một lựa chọn hữu hiệu cho ngày hè?

Nước giải khát có ga - lợi hay không lợi?

Nước giải khát có ga là thức uống vô cùng phổ biến, được dùng rất nhiều trong những ngày hè oi bức với tính năng mang tới cảm giác được giải khát nhanh tức thì và cảm giác... cực đã.

Theo thống kê của tổ chức nghiên cứu thị trường BMI (Business Monitor International), Việt Nam có lượng tiêu thụ nước ngọt có ga hàng năm lên đến hàng nghìn triệu lít, bình quân 23 lít/người/năm. Nhưng thực sự bên trong 1 chai nước ngọt có ga cho bạn cảm giác "cực đã" có gì?

Trên thực tế, đồ uống có ga là một dạng thực phẩm có năng lượng rỗng, với thành phần chủ yếu là nước bão hòa CO2, chất làm ngọt và thường có thêm hương liệu. Nó không cung cấp cho cơ thể bất kỳ dưỡng chất nào ngoài đường để tạo năng lượng. Lượng đường mà cơ thể tiếp nhận vào vượt quá mức cho phép có thể dẫn đến các bệnh tim mạch, tiểu đường...

Báo cáo nghiên cứu của Trường Y tế công Harvard cũng chỉ rõ sự liên hệ giữa đồ uống có đường đến sự phát triển của bệnh tiểu đường loại 2. Theo đó, nếu uống từ một đến hai đồ uống có đường mỗi ngày sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường 26%, so với những người uống một lần mỗi tháng. Uống 1 lần mỗi ngày làm tăng nguy cơ 15%.

Nước trái cây lên ngôi, lựa chọn thông minh cho ngày hè nóng bức

Chính những tác hại không ngờ kể trên, nước ngọt có ga đã làm tăng lên nỗi lo lắng của không ít người dùng với những nguy cơ gây hại cho cơ thể nếu sử dụng nhiều. Vì vậy, việc xu hướng trở về những đồ uống tự nhiên đến từ các nguyên liệu trái cây đang ngày càng được nhiều người đón nhận hơn.

Ông Nguyễn Ngọc Hòa, Phó tổng giám đốc Saigon Coop cho biết, thống kê trong hệ thống 13 siêu thị Coop Mart cho thấy, trong 10 người chọn mua nước giải khát hiện nay thì có 6 người mua các loại nước không ga. Tỷ lệ này có khác so với 3 năm trước, khi có đến 7/10 người chọn mua nước ngọt có ga.

Chị Thủy (Hoàn Kiếm) chủ một cửa hàng tạp hóa chia sẻ: "Mấy năm trước, lượng khách mua nước ngọt có ga khi vào dịp hè luôn chiếm gần 80%. Nhưng năm nay, chỉ mới đầu hè thôi mà lượng nước trái cây bán ra lại tăng mạnh cao gấp hơn 2 lần so với năm ngoái. Có lẽ, nhu cầu về thức uống tự nhiên này đang ngày càng tăng mạnh".

Dễ thấy được loại nước ép trái cây nguyên chất thường được người tiêu dùng ưu tiên bởi chứa các vitamin và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe. Điểm mạnh của nước ép trái cây đó là sự bổ dưỡng, tươi ngon. Người tiêu dùng thường ưa chuộng các loại nước ép có vị chua chua, ngọt ngọt như cam, lựu, nho, chanh leo... Do đó, các hãng đồ uống thường chú trọng đầu tư cho các hương vị này.

Thêm vào đó, nếu uống nước trái cây có hàm lượng vitamin A và vitamin C cao - sẽ giúp cho cơ thể có thể giải nhiệt và mang cảm giác sảng khoái tới nhanh hơn

trong những ngày hè nóng nực. Có thể kể đến như chanh leo là loại trái cây có hàm lượng vitamin A và vitamin C vô cùng dồi dào.

Trong chanh leo, cũng chứa đựng nguồn dinh dưỡng phong phú các chất béo, protein, khoáng chất, canxi, sắt, carotene, vitamin B1, B2, B3 và axit citric... dễ dàng cho quá trình tiêu hóa giúp cơ thể bù khoáng và dưỡng chất cần thiết, đánh bay mọi lo âu, mệt mỏi chỉ trong chớp mắt.



Nước trái cây Pushmax được lòng các bạn trẻ

Đặc biệt đối với mùa hè đang tới, nhu cầu sử dụng những thức thức uống để có thể giải nhiệt thay thế cho nước ngọt có ga càng tăng cao hơn. Chính vì vậy, các nhãn hàng đồ uống liên tục đẩy mạnh các hoạt động để quảng bá giới thiệu về sản phẩm nước trái cây tới người tiêu dùng cho sự thay thế cho đồ uống có ga.

Đi đầu trong lĩnh vực nước trái cây tự nhiên, không thể không kể đến Tập đoàn Hương Sen với sản phẩm Pushmax Chanh Leo đã được nhiều bạn trẻ yêu thích với hương vị trái cây thật.

Là một trong 10 sản phẩm tốt nhất Việt Nam năm 2015, nước ép trái cây Pushmax đã trở thành sự lựa chọn hàng đầu của những người tiêu dùng thông thái.

PV