

物为 0.6ml。人体水的排出量受气候、环境、空气温度和相对湿度的影响，主要经以尿液的形式从肾脏排出为主，约占 60%，其次是经皮肤、肺和粪便排出，分别占 20%、14% 和 6%。

表 1-51 正常成年人每天水的出入平衡量

来源	摄入量 /ml	排出途径	排出量 /ml
饮水或饮料	1 200	肾脏（尿）	1 500
食物	1 000	皮肤（蒸发）	500
内生水	300	肺（呼吸）	350
—	—	肠道（粪便）	150
合计	2 500	合计	2 500

资料来源：中国营养学会，《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》，2014。

5. 饮用水及饮料的分类

国家质检总局和国家标准委发布的《饮料通则》（GB/T 10789—2015）中，把水（饮料）共被分为 11 类，包括：①包装饮用水；②果蔬汁类及其饮料；③蛋白饮料；④碳酸饮料（汽水）；⑤特殊用途饮料；⑥风味饮料；⑦茶（类）饮料；⑧咖啡（类）饮料；⑨植物饮料；⑩固体饮料；⑪其他类饮料。

6. 茶的分类

按照我国国家标准《茶叶分类（GB/T 30766—2014）》可将茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、乌龙茶及黑茶，见表 1-52。

表 1-52 茶的分类

种类	加工方法
绿茶	以鲜叶为原料，经杀青、揉捻、干燥等加工工艺制成
红茶	以鲜叶为原料，经萎凋、揉捻（切）、发酵、干燥等加工工艺制成
黄茶	以鲜叶为原料，经杀青、揉捻、闷黄、干燥等加工工艺制成
白茶	以特定茶树品种的鲜叶为原料，经萎凋、干燥等加工工艺制成
乌龙茶	以特定茶树品种的鲜叶为原料，经萎凋、做青、杀青、揉捻、干燥等特定工艺制成的产品
黑茶	以鲜叶为原料，经杀青、揉捻、渥堆、干燥等加工工艺制成

7. 常见饮料的含糖量

常见饮料的含糖量见表 1-53。