



图 1-42 中国饮料销售量变化情况

资料来源：国家统计局。

1 500~1 700ml。2017 年对大学生人群开展的饮水调查结果显示，仅有 18.8% 的调查对象日均饮水量达到了中国成年居民饮水适宜摄入量 1 500~1 700ml。

国家食品安全风险评估专家委员会“中国城市居民糖摄入水平及其风险评估”报告中，对我国 18 个省（自治区、直辖市）32 个城市调查点 13 083 名调查对象开展的中国居民食物消费量数据进行了分析，结果显示，含糖乳饮料的消费者主要集中在 3~6 岁、7~12 岁和 13~17 岁人群，含糖饮料的消费者主要集中在 7~12 岁、13~17 岁和 18~29 岁人群。对 3 岁及以上城市居民糖摄入贡献最高的三个饮料亚类为碳酸饮料、果蔬汁及饮料和茶饮料，分别占比 7.1%、3.8% 和 2.5%；含糖乳饮料对糖摄入贡献率为 1.4%；其他含糖饮料合计占 2.9%。不同饮料亚类对糖摄入的贡献，3~6 岁组人群糖摄入贡献率最高的饮料种类为含糖乳饮料，占 3.7%；7~12 岁、13~17 岁、18~29 岁、30~44 岁组人群糖摄入贡献率最高的饮料种类为碳酸饮料，分别占比 8.2%、16.4%、16.3% 和 7.7%；45~59 岁、60 岁及以上组人群糖摄入贡献率最高的饮料为果蔬汁及其饮料，分别占比 3.2%、1.9%。

## （五）饮水不足的危害

一般情况下，水在体内维持一个动态平衡状态，即摄入的水分与排出的水分大体相等，为 2 500ml 左右。水的摄入量和排出量决定着机体的水合状态。如果摄入的水分与排出的水分大体相等，此时机体中的水处于水平衡状态，即正常水合状态；当机体摄入水分过少，或者水分丢失过多时，机体处于脱水状态；当机体摄入水分过多时，则机体处于过水合状态，严重者可能会引起水中毒。当水分摄入过多或摄入过少导致机体处于脱水或水中毒状态时，均会对健康造成不利影响。