

# 涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洙鏼ユ洙鏼ユ洙 - 涓 洙鏼ユ洙鏼ユ洙鏼ユ洙 - 涓 洙鏼ユ洙鏼ユ洙鏼ユ洙 - 涓 洙鏼ユ洙鏼ユ洙鏼ユ洙 - 涓 洙鏼ユ洙鏼ユ洙鏼�

## 只喝果汁不吃蔬果，够不够？

美食

浣涓

鎼閡彂浜庡2007/11/07 11:30

对于专家建议的每日蔬果摄取量，相信多数人都难以达到。在这种情况下，多喝果汁会是个好的解决办法？研究认为，果汁可以当作补充营养的饮料，但却无法提供实际吃进蔬菜水果的所有好处。

多维美食频道

美国癌症研究学院的(American Institute for Cancer Research)医师柯林斯(Karen Collins)指出，许多证据陆续在证明，蔬菜水果能够促进人体的健康，降低罹患主要慢性病的风险，比如心脏病与癌症。虽然将近20年来，人们不断被告知以植物做为基本饮食，能够降低癌症风险，但是全美的蔬果消耗量却上升的极为缓慢。

研究估计，美国成人当中不到四分之一，能够到达专家建议的每日基本蔬果摄取量--5份，更遑论要做到理想的7-10的份量。因此许多人认为，也许多喝果汁就能改善问题，做到增加日常摄取的蔬菜水果，这远比改变食物内容要简单得多。

柯林斯表示，经过特殊挑选后，果汁的确是某些营养素不错的来源，比如维他命C、贝塔胡萝卜素、维他命B、叶酸、和矿物质钾等等。此外，果汁也包含保护身体的一些抗氧化剂。因此，对于很少吃蔬菜水果的人而言，若他们增加果汁的饮用量，确实有助于增加体内的抗氧化剂，并且降低心脏病、癌症、甚至是老年眼疾和老年痴呆症。

果汁可以当作补充营养的饮料，但却无法提供实际吃进蔬菜水果的所有好处。

但是研究也发现，抗氧化剂大多存在于蔬果的外皮堦，而这个部份通常不会做成果汁。例如，一项研究便证明，一整颗柳橙所含有的某一重要抗氧剂，是一杯柳橙汁的5倍之多。事实上，这种抗氧剂多半位在柳橙的白色果粒与外膜当中。

此外，吃进多种多样的蔬菜水果，获得充分且完整的自然植物营养成分，这才是减少癌症风险的关键。想保护身体免受癌症的风险，这绝对不只是摄取足量的抗氧剂，就可以轻易做到的事。比如当我们吃入草莓、大蒜、十字花科蔬菜、以及深绿色蔬菜，我们获得了这些食物的化合成份之后，才能在细胞发展成为癌症之前，有了自动毁灭这些细胞的能力。

实体的蔬果也提供果汁所没有的纤维素。在人体结肠内的细菌，能分解可溶性的纤维，产生一些有助于保护结肠免受癌症威胁的脂肪酸。整体来说，虽然各项研究对于纤维素与预防癌症之间的关0拢 肋煌 慕崧邾 且7岁尸宋 氏囊嫫T 蒲T颐侨街0衷谏匀惶 纭

多吃实体的蔬果，也可以透过帮助你维持健康的体重，间接降低罹患癌症和心脏病的风险。但果汁却无法提供控制体重的益处。果汁含有的卡路里比实体蔬果更加密集，例如，半杯的蔬菜或水果大约含

有25到70卡路里，但即便是热量较低的果汁，6盎司的包装就含有70到105的卡路里(蕃茄汁例外)。

此外，许多研究表明，人们并不会因为喝入较多的热量，就有了少吃一点的习惯。但当我们吃了富含纤维的食物，例如水果和蔬菜，我们却会感到饱足，进而摄取较少量的卡路里。

每日饮用一至两份的果汁，确实可以代替部分你应该摄取的多样蔬果。但不要误会了，以为果汁的功用等同于实体的蔬果。水果和蔬菜的好处，值得你花工夫去想想办法，思考如何将这些食物纳入你日常的正餐和点心中。