

义。

蔬菜水果中含有丰富的纤维素，是膳食纤维的重要来源。由于膳食纤维吸水，可增加粪便体积和重量，促进肠道蠕动，软化粪便，增加排便频率，降低粪便在肠道中停留的时间，故可以防治便秘。

果脯果汁不如新鲜水果

果汁是由水果经压榨去掉残渣而制成。但加工过程会使水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量的损失。果脯是将水果糖渍而成，维生素损失较多，含糖量较高。干果由新鲜水果脱水而成，维生素有较多损失。因此，果脯、果汁等水果制品不能替代新鲜水果，应尽量选择新鲜水果。

多吃蔬菜水果降低心血管病风险

大量研究表明，蔬菜水果的摄入可影响血压与心血管疾病。哈佛大学的一项前瞻性研究表明，每增加一份蔬菜水果，冠心病发病风险可降低4%；每增加一份绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、薯类，可使女性冠心病发病风险分别降至30%、24%、22%。结果提示：适当多吃水果蔬菜特别是富含维生素C的绿叶蔬菜和水果，可降低患冠心病的风险。

鼓励糖尿病病人选择蔬菜水果

研究表明，适当多吃蔬菜水果可降低2型糖尿病的发病率。一项长达20年的研究显示，与不摄入蔬菜水果的人相比，每天摄入5份或更多蔬菜水果的人，患2型糖尿病的危险性显著降低。而摄入更多的红肉、加工肉、油炸食品、高脂奶制品、精制谷类、糖、点心及奶油、全脂奶等，作用则相反。应鼓励糖尿病病人选择各种蔬菜水果特别是富含膳食纤维的蔬菜水果。