喝蔬果汁要注意的8大问题

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/12/15 16:47

如何确保蔬果汁养分不流失?任何一种蔬果都能互相搭配吗？市场卖的果蔬汁真的健康吗?请营养师来解除你的疑惑。

1.有人不适合喝蔬果汁吗？

不是每个人都适合喝蔬果汁的，因为蔬菜中含有大量的钾离子，肾病患者因无法排出体内多余的钾，若喝蔬果汁可能会造成高血钾症;另外，糖尿病人需要长期控制血糖，在喝蔬果汁前必须计算里面碳水化合物的含量，并将其纳入饮食计划中，并不是喝越多越健康。

2.如何确保蔬果汁养分不流失？

新鲜蔬果汁含有丰富维生素，若放置时间过久会因光线及温度破坏维生素效力，营养价值变低。因此要“ 现打现喝 ”，才能发挥最大效用，最多于20分钟内喝完。如果不马上喝，要放入冰箱冷藏。

3.怕蔬果汁太凉伤身，怎么喝？

不伤体质又能改变体质的蔬果汁饮用秘诀有两点：一是可加根茎类的蔬菜或加五谷粉、糙米一起打成汁，比较不会那么凉；二是各种蔬果的营养不同，所以各色蔬菜都要吃，不要偏食某几种，否则仍会造成营养不均衡。

4.蔬果打成汁的最好时机是什么？

蔬果汁的材料，以选择新鲜当令蔬果最好。冷冻蔬果由于放置时间久，维生素的含量逐渐减少，对身体的益处也相对减少。此外，挑选有机产品或自己栽种的更好，可避免农药的污染。

5.任何蔬果都能搭配打成汁吗？

有些蔬果含有一种会破坏维生素C的酵素，如：胡萝卜、南瓜、小黄瓜、哈密瓜，如果与其他蔬果搭配，会使其他蔬果的维生素C受破坏。不过，由于此种酵素容易受热及酸的破坏，所以在自制新鲜蔬果汁时，可以加入像柠檬这类较酸的水果，来预防其他的维生素C受破坏。

6.蔬果外皮也含营养成分吗？

蔬果外皮也含营养成分，如：苹果皮具有纤维素，有助肠蠕动，促进排便，葡萄皮则具有多酚类物质，可抗氧化，所以像苹果、葡萄可以保留外皮食用。当然，蔬果要清洗干净，以免喝到残留的虫卵和农药。

7.蔬果汁该怎么喝呢？

一口一口慢慢喝最好：喝新鲜蔬果汁切忌豪迈地痛饮，以品尝的心情逐口喝下，这样才容易完全在体内吸收，若大口痛饮，蔬果汁的糖分会很快进入血液中，使血糖迅速上升。

此外，早上或饭后2小时后喝最好，尤其是早上喝最为理想，不过如果只一杯蔬果汁取代原本的早餐又太薄弱，因为蔬果汁中的碳水化合物含量不多，并不足够作为整个早上的能量来源，加上血糖低会不利于大脑思考，易引起情绪浮躁。

饭后2小时后喝，和吃水果的原理一样，因为水果比其他食物容易消化，所以为了不干扰正餐食物在肠胃中的消化，饭后2小时饮用较合适。

另外，避免夜间睡前喝，因夜间摄取水分会增加肾脏的负担，身体容易出现浮肿。

有些人喜欢加糖来增加蔬果汁口感，但是糖分解时，会增加维生素B群的损耗及钙、镁的流失，降低营养。如果打出来的蔬果汁口感不佳，可以多利用香甜味较重的水果如哈密瓜、凤梨作为搭配，或是酌量加以蜂蜜，增加维生素B6的摄取。

8.商店卖的蔬果饮料真的健康吗？

商店卖的蔬果汁已将纤维质过滤掉，并添加了许多糖，你喝下的东西对健康没有帮助，所以，喝蔬果汁还是以新鲜现打不过滤的为佳。