<u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦ル棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦

喝蔬果汁要注意的8大问题

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細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。