

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。