

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/10/16 21:10

山楂汁、柑橘汁、葡萄汁可存放3—5日,桃汁、梨汁最好在2天内喝完。

果汁是人所共知的营养饮料,但很多人将它买回家后,往往要放一段时间才能喝完。殊不知,果 汁在这段时间里,主要营养成分已经下降很多,有些甚至完全消失了。

在刚榨出来的时候,果汁保存了水果中的主要养分,但其中的维生素化学性质不稳定,会渐渐地分解,失去活性;一些微量的生理活性物质也会逐渐损失,或者转变为活性较弱的形式。此外,果汁储存久了,味道会越来越淡,颜色也会越来越浅,这是因为它的风味物质和天然色素都逐渐减少了。这些因素导致其营养价值的下降。

很多食物和果汁一样,保存的时间越长,营养成分下降得越多。因为,食品是有较高活性的物质。一个苹果被榨成汁后,其中的很多酶还活着,有些成分还在继续发生化学反应,使它的质量逐渐发生变化。只有矿物质、膳食纤维和淀粉等成分较耐储藏,不会发生明显的变化。

所以,购买果汁的时候,要尽量选择出厂不久的产品;买回家后要及时喝完,不能久存,特别是 开封之后。

在储藏中,果汁损失最快的成分是维生素C。不同种类的果汁在不同条件下保存,维生素C的损失率也不相同,可以从20%直到100%。一般来说,果汁酸性越大,维生素C能够保存的时间就越长,因为维生素C在这样的条件下最稳定,微生物也不易繁殖。山楂汁、柑橘汁、葡萄汁等打开之后,可以在冰箱中存放3—5日,而酸度较低的桃汁、梨汁等,最好在开封后2日内喝完。