

浓缩果汁更健康么？

□ 李园园

果汁已悄然成为时尚健康的代名词，逐渐被很多健康达人所青睐。作为一种相对健康的饮料之选，要喝好、喝对果汁也没那么容易。

果汁和一般的甜饮料哪个好？

果汁有自己榨的，也有超市卖的。如果买的是超市卖的包装好的果汁，那么这属于加工食品。作为加工的果汁与我们自己鲜榨的不是一回事儿。按照相关规定，这种市售的称得上“果汁”的，需要由水果原汁（也叫“原果汁”，也就是100%的纯果汁）制作而成的，其中原果汁的含量要占据果汁总重量的50%以上。这至少占据了“半壁江山”的水果原汁，提供了很多宝贵的维生素C和多酚等植物化学物质，帮助人体清除过多的自由基，美容养颜抗衰老。悄悄溶解在水果原汁中的水溶性膳食纤维，像海绵一样帮助人体清理肠道中的有毒有害物质，且预防便秘。所以，相比与一般的碳酸饮料、汽水、奶茶等饮料，果汁营养价值高得多。

不过，果汁可不要放置时间太久再喝。因为果汁中的维C、多酚等抗氧化物质生性娇气，在空气中容易被氧化，造成损失。不论是鲜榨的还是市售的，都有这样的趋势。

如何区分果汁、果汁饮料、果味饮料？

果汁、果汁饮料、果味饮料在工艺上是完全不同的东西，标准要求不一样。



果汁中的原果汁含量较高，而果汁饮料中的原果汁含量大概只有10%~20%左右，高一点的可到30%左右，剩下的主体成分就是水和糖了。如此被稀释之后的果汁饮料无论香气还是口感，与果汁相比大大下降，所以果汁饮料中往往会添加香精、增稠剂、甜味剂、酸度调节剂等食品添加剂来增加适口性。因此与果汁相比，果汁饮料的纯度与营养价值大打折扣了。

除此之外，市面上还有一些“果味饮料”，其中原果汁的含量更低，一般只有个位数，有的甚至果汁成分都没有，纯属于食品添加剂勾兑出来的带有果味的饮料而已。

只要关注产品上的配料表与营养成

分表，其所含的成分便可以一览无余。一般瓶装果汁都会在标签中明示其原果汁的含量比例，建议大家尽量选择原果汁含量高的果汁。而最好不要买“无额外健康益处”的果味饮料。

100%果汁相当鲜榨果汁吗？

真正用新鲜水果压榨分离而成、不含其他任何添加物的果汁叫做“原果汁”，也就是100%纯度的果汁。不过在实际的生产中，直接鲜榨的果汁会增加运输和包装的成本，所以往往需要将果汁先浓缩，加工时再加水还原到原果汁的比例，这种工艺制造的果汁也叫100%果汁，市面上大多数100%果汁就属于这种。

与一般的果汁和果汁饮料相比，100%果汁纯度和营养价值较高；不过在加工的过程中存在与空气接触与加热等过程，也难免会造成某些营养成分的损失，所以与鲜榨果汁还是不能画等号的。

如果说果汁饮料是果汁的“掺水”，那么浓缩果汁就是果汁的“提纯”了。浓缩果汁与原果汁相比水分减少，体积至少减少到了原果汁体积的一半，营养素密度增加，喝一口顶两口。不过由于水分含量的减少，浓缩果汁糖分含量也升高，对于超重肥胖和糖友等群体来说更要谨慎控制。

果汁和水果哪个更健康？

营养价值方面，果汁要逊色于水果。首先水果变成果汁之后，很多不溶性膳食纤维以及钙、镁等矿物质则损失于渣子中，营养难以保全；再者，即便是存留于果汁中的营养成分由于与空气充分接触，也难免造成一些抗氧化营养素的损耗。

对于胃肠功能不是很好的人而言，吃水果也有较好的优势。这是因为喝果汁完全没有咀嚼的过程，在短时间就可将大量果汁喝进肚，果汁中的有机酸对胃肠刺激比较“迅猛”，再加上温度偏凉，极易使胃肠脆弱者出现腹胀、腹痛、腹泻等不良反应。而吃水果相对来说速度慢，且在“细嚼慢咽”的过程中还有温度平衡作用，不至于太刺激胃肠，相对较温和。

（作者系国家二级公共营养师）

食物一直放在冰箱有危害吗？

冰箱是很常见的家用电器，也是现代家庭生活中必备的家电产品之一。很多人都会习惯用冰箱存放食物，认为可以保持食物的新鲜，甚至什么都会往冰箱里放，好像食物一直冻在冰箱里就也不会变坏，我们什么时候想起来了从冰箱里拿出来解冻吃就行。但食物一直放在冰箱会有危害吗？

冷冻类食品 想速冻饺子、雪糕等，这些食物本来就是要一直放在冰箱保鲜的，一般如果在保质期内存放在冰箱不会产生不良影响。但如果买回来本身已经带有细菌，或是冰箱冷冻室温度不足，这可能会缩短这些食物的实际保质期，即便不变质也会影响其风味、口感和营养。

剩饭菜 剩饭剩菜放在冰箱冷藏总比放在室温好要一些，但时间不宜过长，重复加热次数不宜超过一次。烹

饪过的蔬菜，特别是叶菜类，则不建议进行储藏。

新鲜蔬果 新鲜的蔬菜如果存放在潮湿和温度过高的地方容易产生亚硝酸盐，在腐烂的时候更容易形成亚硝酸盐，如果贮藏太久，还会造成维生素和植物化学物质损失。如果是切开的新鲜果蔬，也不宜在室温下久存，应当尽快将未吃完的部分用清洁卫生的保鲜盒或保鲜膜包好放入冰箱冷藏室。但并非所有蔬果都适合放冰箱，像热带水果、黄瓜等就不适合放冰箱，否则会影响风味和口感。

肉类 畜、禽肉类等动物性食物蛋白质含量高，容易发生腐败，所以应特别注意低温储藏。如果是准备下一顿食用，可放在冷藏室。如果没法及时食用，应把它们切成小块，分别袋装后，放入冰箱冷冻室，需要时再取食。

红酒不仅能喝 健康成分还可入药

据《华尔街日报》报道，一种被称为白藜芦醇(resveratrol)的成分多年来一直都备受吹捧，科学家认为它不仅可延长寿命，还可防止各种疾病，包括心脏病、糖尿病和阿尔茨海默病，而针对这些益处的研究已在实验室中进行了多年。

乔治城大学医学中心记忆障碍项目主任特纳教授(Scott Turner)称，最近的一项研究显示，白藜芦醇可以减缓阿尔茨海默症的进展，但每天摄入的剂量相当于约1000瓶红酒含有的量，而如此高的剂量可能还会引发如恶心、呕吐和腹泻等副作用。

现在，科学家们希望通过增加更温和剂量的白藜芦醇来克服这个问题。悉尼新南威尔士大学的研究人员则怀疑，白

藜芦醇可能在红酒其他成分的配合下会以某种方式促进其活性。他们也在开发一种药丸，将纯化的白藜芦醇与红酒内的其他化合物结合，并模仿饮料中天然产生的协同增效反应。

在新南威尔士大学，研究人员将白藜芦醇与红葡萄酒的其他两种成分抗氧化剂和螯合剂分别进行了复合，都显示出了健康益处。该大学健康与大脑衰老中心的神经科学家布莱迪(Nady Braidy)表示，这一实验的目的是模仿在没有酒精负面影响下，一杯红酒的协同效应。

但值得注意的是，虽然白藜芦醇有好处，但这并不意味着医生推荐饮用红葡萄酒。越来越多的证据表明，饮酒的危害要大于白藜芦醇和其他化合物的有益效果。

（食品伙伴网）

健康厨房



雪梨膏

梨因鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”，自古就被尊为“百果之宗”。夏秋季节空气干燥，水分较少，若能每天坚持食用一定量的梨，能生津润肺。

材料：雪梨

做法：取鲜雪梨适量切碎，榨汁备用。梨渣加水煎煮2次至味尽，合并煎液，滤过，与梨汁浓缩，再加倍量砂糖，煮沸，收膏即成。每次10~15克，每日2~3次，含服或冲饮。

功效：可清肺泄热，润燥止渴，用于肺燥干咳、久咳、胸痛等。