



## 水果别再榨汁喝 营养可能全浪费

在很多人看来,水果营养又健康,榨成汁的水果果汁,更是浓缩的精华。但其实水果变果汁,热量大飙升,营养也流失。

### 水果榨成汁营养会大量流失

很多人认为喝鲜榨果汁和吃水果没有太大的区别,但实际上,这两者之间的营养本质存在着巨大的差异。比吃完整水果,水果榨成汁反而浪费了精华,很多营养物质都被破坏了。

一是含糖量增加。水果榨成汁后,其中的糖分被浓缩,导致含糖量变高。以苹果汁为例,一杯鲜榨苹果汁的糖分含量甚至可能超过一罐可乐。

二是膳食纤维损失。在榨汁过程中,水果中的膳食纤维几乎全部被丢弃。膳食纤维可以增加饱腹感、促进肠道蠕动,对于预防缓解便秘、促进消化、控制体重等方面都有着重要作用。虽然水果含糖,但世界卫生组织在《成年人和儿童糖摄入的指南》中对游离糖的界定时,并不包括水果。主要是因为膳食纤维等成分,可以“抵消”水果中糖的负面影响。

但变成果汁后,膳食纤维缺乏,水果中糖的问题就凸显出来,果汁(包括水果鲜榨的纯果汁),也被列为游离糖的一员。

三是维生素C等抗氧化成分丢失。水果中的维生素C、β-胡萝卜素、多酚类抗氧化物质在榨汁过程中也会有一定的流失。这是因为在榨汁的过程中,水果被切碎和搅拌,维生素C等抗氧化物质与空气中的氧气充分接触,发生氧化反应,使得维生素C、多酚类的含量降低。

以维生素C为例,根据实验数据,分别测定青瓜、芒果和橙子鲜榨果汁的维生素C,发现损失率分别为84.11%、58.92%和32.76%,不容小觑。

### 果汁喝太多对身体不健康

含糖量增加、维生素C和膳食纤维等关键成分的损失只是水果打成汁的营养变化,实际上,这些变化也会导致对健康的作用差异。

一是糖更易被吸收,升血糖速度变快。水果变成果汁后,糖本身的属性也发生了变化,从内源性糖变成了游离糖,变得更容易被人体吸收。这是因为榨汁过程中去除了大部分的膳食纤维,使得果汁中的糖分更容易释放出来。这样一来,人体对糖分的吸收速度会加快,血糖水平也会比吃水果升得更快。

以橘子为例,榨汁后,从低GI(GI<55)的食物变成了中GI(GI在55~70之间)的食物,升血糖的能力变强,血糖波动变大。鲜榨果汁中的糖分以游离糖的形式存在,这种糖分对人体

没有任何益处。世界卫生组织建议,成年人每天游离糖的摄入量应控制在总能量摄入的10%以下,最好能进一步限制在5%以下。然而,一杯鲜榨果汁的糖分含量很可能就已经超过了这个建议摄入量。

二是摄入更多能量,增加肥胖风险。一杯橙汁,需要3~5个橙子才能做成。吃三个橙子可能需要你慢慢来,但是喝一杯橙汁,就算是个小孩子也轻而易举。但是,这种吃橙子的新方式却会悄悄地让我们吃进太多的糖分。

而且,果汁的饱腹感很低、不占肚子,续杯毫无压力,还不耽误吃饭,无形之中增加了能量摄入。拿鲜榨果汁当日常饮料,长肉长胖顺理成章。

三是增加痛风的风险。水果中的果糖丰富,而果糖的摄入可以增加尿酸的产生,从而导致血液中的尿酸偏高。要知道,高尿酸血症是痛风的主要原因之一。

### 喝果汁要控制量和频率

鉴于鲜榨果汁存在的种种问题,国际权威机构建议人们要尽量少喝果汁。

2017年5月,美国儿科学会在其网站上发布了新的果汁政策声明,明确指出了关于果汁摄入的建议。并在6月,将详细内容发表在了著名杂志《儿科学》上。

该声明对2001年的果汁建议作出了修正,不适合喝果汁的年龄从6个月提升至1岁。同时,对于幼儿和大龄儿童,果汁的摄入量也应受到限制。

具体建议:0~1岁的婴儿,不建议喝果汁,没有营养益处(除非有临床建议);1~3岁的幼儿,每天最多饮用120mL的果汁;4~6岁的儿童,每天果汁摄入量应控制在120~180mL之间;6~18岁的儿童、青少年,每天果汁摄入量不应超过240mL。

如果想喝果汁,怎么喝相对健康呢?

选择新鲜、无污染、无破损的水果作为榨汁原料,这些都是基础,这里说几点喝果汁减少负面影响的关键。

选择含糖量低、升血糖速度慢的水果榨汁。比如椰子水、番茄汁、西瓜汁。

制作果汁别去渣。果泥比果汁更健康,果泥保留了膳食纤维,在营养上更胜一筹。

控制饮用量,一天别超过150mL,多喝无异。另外,适当减少水果的量。

不要用果汁来服药。比如葡萄柚汁会干扰它汀类药物的代谢,降低药效。可能还会因为代谢受到阻碍,使血液药物浓度增加,增加安全隐患。

喝完尽快漱口,以免增加龋齿风险。

(李纯)

## 科学选择食用油 合理摄入更健康

油是我们日常饮食中必不可少的一部分,它不仅能增加食物的口感和味道,还能提供身体所需的能量。然而,吃油过多、选油不对可能带来一系列健康问题。

食用油包括植物油和动物油,其主要成分是含有18~22个碳的直链脂肪酸。根据结构不同,脂肪酸又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。所有的食用油都含有这三种脂肪酸,只不过不同食用油中三者的比例有一定的差异。从健康角度来看,饱和脂肪酸的摄入不宜过多,一般认为应当控制在总脂肪摄入量的10%以下,而适当增加摄入不饱和脂肪酸对健康有益。

### 油酸是什么?

油酸是单不饱和脂肪酸的一种,就是单不饱和 $\omega$ -9脂肪酸。油酸往往是以甘油酯的形式存在于动植物体内,也就是说,动物油脂和植物油脂都含有油酸,只是在含量上有差异。油酸在动物脂肪的脂肪酸中占40%~50%,在植物油中的变化较大,茶油可高达80%,花生油达50%,橄榄油为55%~83%,而椰子油则只有5%左右。

那么,符合什么样的标准才算是高油酸食用油呢?目前没有关于油酸含量的明确规定,不过有观点认为,油酸含量在75%以上的可称作高油酸食用油。

高油酸又有哪些好处呢?2018年,美国食品和药物管理局发布声明,认为油酸含量高达70%的植物油,可以认定为对心血管具有健康益处。用油酸代替饱和脂肪酸,能降低诱导人体冠心病发病的低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇的比重,具有抗氧化、降低胆固醇、降血脂、利于心脑血管健康的作用。国内相关研究也指出,油酸在一定程度上具有降低血胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,升高高密度脂蛋白的作用。

### 高油酸食用油更健康吗?

从现有研究看,油酸作为一种单不饱和脂肪酸,确实具有一定的健康效应。有研究认为,油酸含量越高的食用油,其烟点也越高,可以减少在高温下产生的有害化学物质。

但是,日常食用的油酸进入人体能发挥多大作用,或者说吃多少油酸才会有作用,还需要进一步研究。油酸含量并不是评价食用油品质高低的唯一标准,食用油的选择还要综合考虑个人的饮食需求和烹饪方式。例如,橄榄油的油酸含量较高,同时也含有较多不饱和脂肪酸,如果用于高温烹调,容易导致这些多不饱和脂肪酸被破坏。

此外,根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,每日食用油的摄入量应控制在25~30g。过多摄入食用油,同样会增加肥胖和血脂异常等慢性病的发病风险,尤其是高血脂、心脑血管疾病人群,需要进一步控制油的摄入量。尽管动物脂肪也含有不少油酸,但其中更多的是饱和脂肪酸,吃多了对健康不利。所以,无论选用哪种食用油,根据自身健康状况控制摄入量,是健康的基本前提。

### 如何健康吃油?

根据食材特性选择低油的烹调方式,多采用蒸、煮、卤、炖、涮、红烧或凉拌的方式。

选择不粘锅煎炒,可以减少油的使用量。

先余烫再煎炒,特别是烹饪肉类、不易熟或易吸油的食材,这样做可以减少油脂的摄入。

选用带刻度的油壶,或者定量喷油壶,有利于每次精确控制食用油的用量。

调馅的时候使用水油混合物,降低食用油的用量。

注意包装食品中隐藏的油脂,例如油炸食品、油豆干、素肉食品和饼干等零食,都有食用油的添加和使用。

建议大家根据自己的健康状况和烹饪习惯,合理选择食用油,在定期更换食用油种类的同时,控制好油脂的用量。

(健康中国)

