

喝果汁和吃水果一样健康？这是一种误区



流言:“喝果汁就是吃水果的便捷版,营养一样好”

在忙碌的生活中,很多人抱着“水果不够,果汁来凑”的想法,认为喝果汁和吃水果一样健康,能够弥补日常水果摄入的不足。

流言分析:这是一种常见误区。

喝果汁不等于吃水果,果汁的营养价值逊色于完整的水果。榨汁过程导致部分膳食纤维、维生素以及抗氧化物质的损失,同时将水果中的糖分转化为更易吸收的“游离糖”,这会使喝果汁对血糖影响较大。因此,果汁不比水果更健康,无法替代完整水果。

相关链接:

果汁常被宣传为天然、健康的饮品,甚至被当作不爱吃水果人群的“完美替代品”。尤其在快节奏的现代生活中,一杯果汁似乎成了便捷获取水果营养的捷径。

然而,喝果汁和吃水果真的一样健康吗?真相或许让人扎心。

果汁的营养价值真的不如水果

水果在榨成果汁的过程中,营养成分会在以下几个方面产生损失:

1.膳食纤维的损失

完整的水果富含膳食纤维,对维持肠道健康、增强饱腹感、控制体重、稳定血糖和降低胆固醇等方面具有重要作用。而在榨汁过程中,尤其是使用滤网的榨汁机,大部分不溶性膳食纤维会随着果渣被去除,很难完全保留水果原有的膳食纤维结构和含量。

比如完整的苹果和菠萝的总膳食纤维分别为 2.1 克/100 克、1.4 克/100 克,而苹果汁和菠萝汁的膳食纤维含量都只有 0.2 克/100 克。

2.部分维生素和抗氧化成分的流失

水果中的维生素 C、B 族维生素以及多种抗氧化物质对光、热和氧气都比较敏感。

在榨汁过程中,水果细胞结构被破坏,释放出的营养物质暴露在空气中,会发生氧化反应造成部分营养流失。2017 年的一项研究测定了鲜榨青瓜、芒果和橙子中维生素 C 含量,结果显示青瓜、芒果和橙子鲜榨果汁维生素 C 的损失率分别为 84.11%、58.92%和 32.76%。

放置时间长还会导致营养含量的持续衰减。2012 年发表在《农业工程学报》上的研究显示,鲜榨草莓汁的维生素 C 含量会随着贮藏时间延长而下降,冷藏一天就会损失近 10%的维生素 C。

2018 年发表在《食品研究与开发》上的一项研究,对比了苹果整果、果肉、果皮、果汁、杀菌果汁、果渣的营养成分。结果显示,完整苹果被榨汁后,维生素 C、总酚、总黄酮含量均下降,其中总酚、总黄酮损失了近一半。

3.果汁中的游离糖导致血糖“过山车”

完整水果中的糖分主要存在于细胞壁内,消化吸收速度相对较慢。被榨成果汁后,水果的细胞壁被破坏,糖分都跑到细胞外,就变成了游离糖。这种糖很容易被人体吸收,可快速升高血糖。

世界卫生组织(WHO)强烈建议限制游离糖的摄入,应当控制在每日总能量的 10% 以下,最好控制在 5% 以下,可降低龋齿的发生风险,对控制体重也很重要。[8]《中国居民膳食指南》中也提到,游离糖的摄入最好控制在 25 克以内,一杯 300 毫升的橙汁,几秒钟就能喝完,便可摄入近 30 克糖,真的太容易超标了。

4.果汁饱腹感弱可能会让你不知不觉长胖

直接啃一个大苹果需要约 5 分钟,同时会带来较强的饱腹感。而喝下一杯果汁(通常需要 2~3 个水果才能榨出一杯)却非常容易,几秒钟就可以下肚,饱腹感还很弱。

这使得人们在不知不觉中摄入更多的糖和热量,增加长胖风险。

另外,2014 年发表在《中国食物与营养》上的一篇关于水果摄入与糖尿病风险的文献中提到:果汁的健康效果与新鲜完整水果并不等同,在不增加膳食能量摄入的情况下,摄入多数新鲜天然状态的水果并不会增加糖尿病的风险,甚至可能起到预防作用。但如果用果汁代替天然状态的水果,则不能对预防糖尿病起到积极作用,甚至可能增加糖尿病的风险。

因此,喝果汁和吃水果不一样,相比之下完整的水果更健康。

这样喝果汁,健康值提升

不过,虽然果汁无法替代完整水果,但对于某些特殊人群,比如咀嚼困难的老人、不爱吃水果的儿童,适当作为补充还是很适合的。掌握正确的方法,可以提升果汁的“健康值”。

1.市售果汁选无添加糖的产品

如果购买市售果汁,需要仔细看配料表和营养成分表,最好不选有添加糖的果汁。

2.不去果渣

自制果汁,尽量不要丢掉果渣。虽然口感可能略差,但可以最大程度的保留膳食纤维。

3.搭配其他食材

可以将水果与蔬菜(比如黄瓜、胡萝卜、西红柿)、少量坚果(比如核桃、腰果、巴旦木、奇亚籽、芝麻)、牛奶/无糖酸奶,一起制作混合饮品。

蔬菜可以增加膳食纤维和维生素;坚果中含有不饱和脂肪酸、蛋白质、膳食纤维;牛奶和无糖酸奶富含优质蛋白质。这些成分都有助于延缓血糖上升,对控血糖有利。

总结:“喝果汁和吃水果一样健康”的说法是不对的。虽然果汁来源于水果,但经过榨汁后营养价值大打折扣,特别是维生素、抗氧化成分、膳食纤维的损失以及游离糖的增加,使其健康益处远不及完整水果。日常要优先选择吃完整的水果,偶尔可以享受下果汁的美味。

来源:科学辟谣

植物油比动物油更健康？



高,但过量摄入任何类型的脂肪都可能导致体重增加和其他健康问题。

总之,除棕榈油、椰子油外,植物油因

其含有的不饱和脂肪酸而通常被认为是比动物油更健康的选择。

来源:科学辟谣

控糖就是控制三餐的碳水

常见误区

科学辟谣进行时

这是一种常见的误区。很多人认为控糖就是要少吃米饭、面条等碳水化合物,其实这并不科学。控糖的核心是科学管理血糖,而非单纯减少碳水化合物摄入。如果完全不吃碳水化合物,短期内可能有利于血糖控制,但长期下去反而不利于控血糖,同时也会增加低血糖、营养不良、代谢紊乱等风险,甚至会影响大脑功能。

真正的控糖是指科学合理地选择优质碳水化合物,搭配膳食结构。主食选择全谷物、杂豆类等,配合适量蛋白质和膳食纤维食物;同时要注意进餐顺序和进食量的控制,结合规律运动,这才有助于长期稳定地管理血糖。

作者

薛庆鑫

注册营养师

审核

阮光锋

科信食品与健康信息交流中心副主任

中华预防医学会健康传播分会委员

杨梅里有虫不能吃

过分夸张

科学辟谣进行时

这种说法过分夸张。杨梅里经常会出现的白色小虫子,其实是果蝇的幼虫,通常可以食用,无需过度恐慌。

果蝇成虫会被成熟杨梅的甜香吸引,在果实表面产卵,卵孵化后便钻入果肉发育为幼虫。这类幼虫以杨梅果肉为食,本身不携带对人体有害的病毒或细菌,通常情况下不会引发健康问题。况且,我们的胃酸相当强大。弱小又可怜的果蝇后代们真没这个本事在你的身体里造反。

如果实在不想吃到虫子,可以用淡盐水浸泡 10~20 分钟,果蝇幼虫会自己出来,再冲洗干净即可。

作者

薛庆鑫

注册营养师 中国营养学会会员

审核

张娜

北京大学公共卫生学院副教授

中国营养学会会员

西瓜很甜,容易升血糖

不严谨

科学辟谣进行时

这种说法很不严谨。能不能升血糖主要看吃的量和方法。

西瓜吃起来口感较甜,主要是因为它所含的糖中果糖含量高,但其含糖量并不高,只有 8.2g/100g,比苹果(10%~15%)还低,也远低于香蕉(12%)和荔枝(15%)。从含糖量上来说,吃西瓜对于人体的血糖水平波动影响不大。

虽然西瓜的GI值(血糖生成指数,衡量食物中的碳水化合物提升血糖的速度与能力)为72,属于高GI水果。

但判断食物对血糖的影响,除了要看GI值还得关注GL值(血糖负荷),经计算后得知,吃100克西瓜的GL值仅为4.75,属于低GL的食物。

所以午餐吃100~200克西瓜并不会引起血糖大的波动,需要注意的是:千万别榨汁,否则血糖可能会飙升。

作者

薛庆鑫

注册营养师

审核

阮光锋

科信食品与健康信息交流中心副主任

中华预防医学会健康传播分会委员

科学辟谣

SCIENCE FACTS

中国新闻网

CHINA NEWS.COM