

精明4招

1.一杯一生果

每個生果含15至30克果糖，熱量約為60至100卡路里，故每次打果汁以半至一個生果作為單位最適宜，一來不會過量，二來不會令血糖有大幅。



2.加水/無糖豆漿/脫脂奶

利用榨汁機，大部分纖維被去掉，但用攪拌機，便能將整個生果精華盡保存。但一整個生果攪碎後會過太，故可加入適量清水，另外亦可以加入無糖豆漿或脫脂奶，增添營養及美味，當然加了豆漿或牛奶，熱量會增加，大家宜減少其他食物的進食量。

亦加可以加入蔬果及瓜類，增加纖維外亦令營養更全面，宜配合生果的蔬菜如西芹、苦瓜、青瓜等。



3.外皮勿丟棄

很多人攪拌果汁時會徹底去皮，但陳勁芝指出外皮含雙纖維，去皮後纖維量可能減少一半以上，部分生果的外皮抗氧化成分特高，例如提子外皮的白藜蘆醇，就證實能保護細胞免受破壞，而橙的白色衣含大量維他命C，故提子、梨、蘋果一類可保留外皮，其他亦無須過分徹底去掉，但緊記要徹底清洗乾淨。



4.每日勿超一杯

由於果汁飲用方便，容易過量，故需注意飲用份量，每日不應超過一杯。如正餐已有足夠碳水化合物（粉、麵、飯），不宜飯後飲果汁，以控制血糖。如作為早餐飲品，應減少碳水化合物份量，例如只吃半份三文治或多士。



鮮打果汁熱量表(每杯240毫升)

生果	熱量 (卡路里)	總碳水化合物 (克)	糖 (克)	纖維 (克)
蘋果汁	95	25.1	18.9	4.4
橙汁	69	17.4	13.8	3.6
西柚汁	65	16.4	10.6	2.5
檸檬汁	17	5.4	1.5	1.6
提子汁	87	22.9	19.5	1.1
西瓜汁	46	11.5	9.4	0.6
菠蘿汁	82	21.7	16.2	2.3
紅石榴汁	117	26.4	19.3	5.7
番石榴汁	37	7.9	4.9	3
啤梨汁	103	27.5	17.4	5.5
杞果汁	99	24.7	22.5	2.6
木瓜汁	59	14.9	9	2.7
藍莓汁	84	21.4	14.7	3.6

註：以上每杯含一個生果加清水
紅石榴為半個
提子為半杯
木瓜以小個計

健康4式



美國註冊營養師
陳勁芝

鮮打果汁

師教路！

撰文：陳旭英

攝影：張文智

設計：盧森

鮮榨果汁要榨得有營，今期就要聽營養

知半解，以致飲用過量，影響健康。

然而大家似乎對鮮榨果汁的好處一
人懂得從飲食中吃出健康，例如
近年坊間流行自製鮮果汁，不少
OL每日飲個不亦樂乎！

1支果汁60克糖

營養師陳勁芝說，近年有不少書籍及健康資訊就提倡鮮果汁的好處，故很多人都愛上鮮果汁，但發現很多人「亂榨」兼「亂飲」，大大增加平日的糖分攝取量，亦有機會令體重增加；長期飲用，會影響身體健康，因為果汁含大量碳水化合物，攝取過量，容易令三酸甘油酯過高，增加脂肪肝風險。近年研究亦發現，攝取大量精製碳水化合物，會增加心血管病風險。

陳勁芝說：「衛生署大力宣傳的『日日二加三』健康飲食之道，即每日兩份水果三份蔬菜，目的是希望大家從蔬果中攝取纖維質及維他命，達到抗氧化及防病的功效；而飲用果汁，是其中一個幫助大家攝取足夠營養方法，但飲不得其法，效果可能弄巧反拙！」

她解釋，一杯果汁約含二至三個生果，市面出售的瓶裝鮮果汁約300至500毫升含三個生果以上。果汁棄掉生果大部分纖維質，卻含大量糖分，如果你以飲果汁代替吃生果，每飲一杯便飲下二至三個的糖分，大約等於40至60克！



◀一瓶鮮榨果汁，大約含二至三個生果份量。

飲用方便易過量

進食原個生果便不同，除了有纖維素，大量維他命，營養全面外，亦由於咀嚼及消化需時，故對身體的血糖反應不會過大（生果的升糖指數亦比果汁低）。而由於生果有飽肚作用，絕少有人吃完一個又一個的追住來吃！果汁卻容易有此問題。

「一杯鮮榨果汁『骨』一聲便飲完，但它的熱量等於半碗飯。由於果汁易入口，大家便容易在不知不覺中飲用過量。很多人朝一杯、晚一杯，這未必是一個好習慣！」陳勁芝說。

她說每日兩三杯果汁人士，不會因為飲了果汁而不吃飯，所以不肥胖才怪！



▶鮮果汁「骨」一聲便飲完，故容易飲完一杯又一杯。

飲用鮮榨果汁，所指的是即榨即飲，才能盡量吸收當中的維他命，但很多人都眼闊肚窄，幾款生果榨成一大樽混合果汁，飲不完要儲存，其實未必有同等好處。

「生果中的維他命在切開後因與空氣接觸而不斷流失，鮮榨果汁流失的速度更快，所以應即榨即飲。有人問榨好果汁放入雪櫃是否可保鮮？沒錯，放入雪櫃可以減慢流失速度，但愈遲飲，營養愈少！」陳勁芝說。

所以陳勁芝呼籲大家，想得到飲用果汁的最大好處，與其鮮榨果汁，不如鮮打果汁，並即打即飲！

想得到鮮打果汁的最大好處，陳勁芝為你提供以下四點——



鮮果汁存放雪櫃可減慢維他命流失速度，但應在廿四小時內喝完。