

# 鮮榨蔬果汁 有益健康



水果和蔬菜是人類膳食中重要的組成部分，除了選擇食用新鮮蔬果外，鮮榨蔬果汁因為更加方便而逐漸受到消費者青睞，在食肆或外賣店中更是受歡迎的「有營」飲品。鮮榨蔬果汁是指以新鮮水果、蔬菜作為原料，通過壓榨等方法製作、可直接飲用。與經過加工的預先包裝蔬果汁產品相比，最大的區別是不經過殺菌處理。

## 消費者飲用鮮榨蔬果汁時，應注意以下要點：

- 一、** 鮮榨蔬果汁所選原料必須新鮮、無腐爛、蟲蛀、破損等情況。製作鮮榨蔬果汁的水應使用瓶（桶）裝飲用水，以及符合相關規定的淨水設備處理過的水、或經煮沸後冷卻的生活飲用水。由於鮮榨蔬果汁未經殺菌，要確保在加工之前，將原料充分清洗，使用的器具徹底清洗並消毒處理，確保操作人員健康和衛生狀況，儘可能降低微生物污染風險。
- 二、** 蔬果汁要即榨即飲。商號不應供應已存放一段時間或隔夜的飲品，如原料存放在常溫下，從製作到供應時間不應超過2小時。這不僅有利於蔬果汁中營養成分和新鮮風味的保持，也有利於控制微生物的生長，使飲用更加安全。
- 三、** 蔬果在榨汁之後，由於其細胞結構被破壞，蔬果汁中多酚類物質以及多酚氧化酶在遇到空氣後會加速發生氧化反應生成褐色物質，導致蔬果汁顏色的改變，但這並不意味著變質。發生褐變的鮮榨蔬果汁在短期內仍然可以飲用，不會影響蔬果汁的安全性。
- 四、** 美國食品藥品監督管理局（FDA）要求，果汁店、農場售賣的鮮榨蔬果汁必須要冷藏並且具有標籤警示，由於這些產品未經殺菌處理可能含有害細菌，對於兒童、老人和免疫力弱的高風險人群存在發生食源性疾病的風險。因此，這類人士盡可能避免飲用鮮榨蔬果汁，或可先加熱殺菌後再飲用。

雖然以橙汁為代表的渾濁型果汁中保留了果肉及可溶性膳食纖維，但與新鮮蔬果相比，大部分蔬果汁產品中損失了大量的膳食纖維，而且一些有益的成份在榨汁過程中因為不能及時溶出而會隨果渣廢棄。雖然蔬果汁可以提高人體對一些營養素如維他命C和B族、鉀等元素的吸收，也能促進對於一些鮮食口感較差蔬果的攝取；但對番茄中營養素的吸收則是以烹煮的方式較好。因此，蔬果汁不能完全替代每日水果、蔬菜的攝入，只能作為平衡膳食的組成部分。 **H**