

都說喝果汁容易長胖，我們同時測了水果和果汁，一比才發現……

消保委親測

21-09-2022 上海市消保委

雖然小編知道每天都應該吃些水果，但一想到每次吃個水果要經歷清洗、剝皮、處理濕垃圾等複雜的過程，而且不是想吃就吃，一旦開吃就要儘快吃光，不免打起退堂鼓……

於是，小編更喜歡直接買果汁喝。本想著不買有任何添加的果汁飲料，只買 100%純果汁，這應該更接近於直接吃水果了吧？沒想到，還是有人說，純果汁也不健康……

那到底喝果汁和吃水果有什麼差別呢？

相信上海市消保委微信公眾號不少粉絲也有同樣的疑問，於是我們上海市消保委微信團隊就把各種水果和相應的果汁拿來比較了一下。

上海市消保委微信團隊選取了新鮮的鳳梨、橙子、獼猴桃、葡萄、蘋果以及相應的果汁，送往上海源本食品質量檢驗有限公司（上海市營養食品質量監督檢驗站），檢測了一些主要營養成分，果然發現了不一樣的地方。

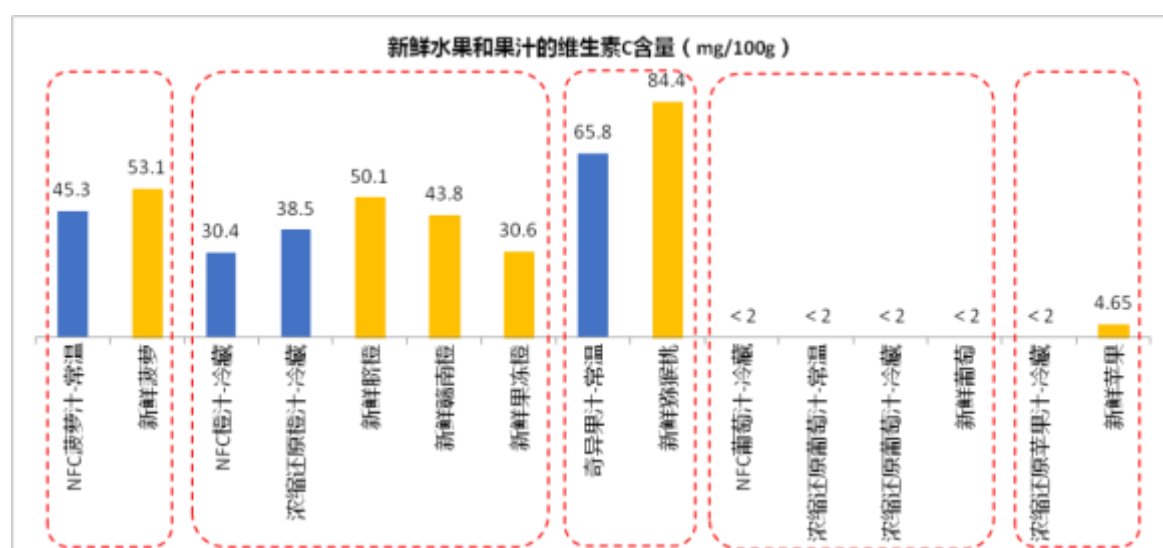


水果變成果汁之後，少了些什麼？

吃水果的好處主要是補充維生素 C 和膳食纖維，如果變成喝果汁，會有多大區別呢？

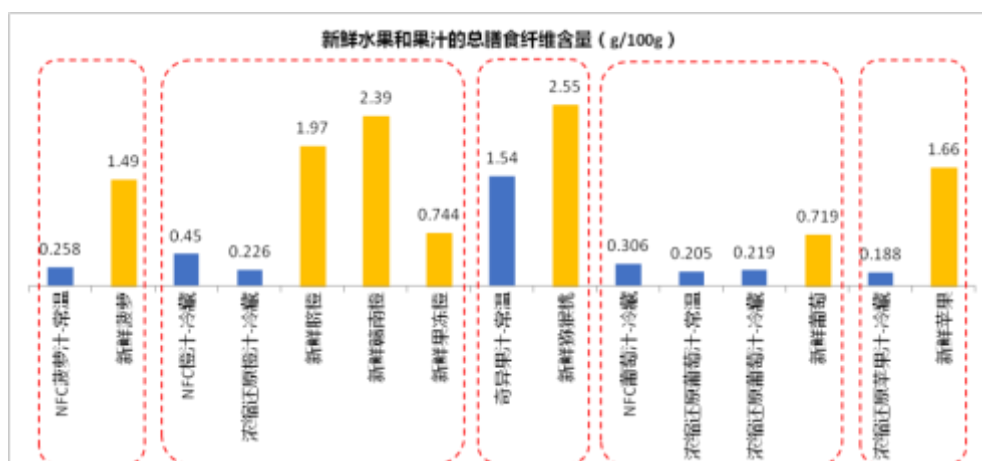
### 維生素 C

從檢測結果來看，果汁確實比水果的維生素 C 含量低一些。因為維生素 C 暴露在空氣、陽光和高溫中極易氧化，果汁經過加工和存放導致維生素 C 更易被氧化，所以直接吃水果可以攝取更多的維生素 C。



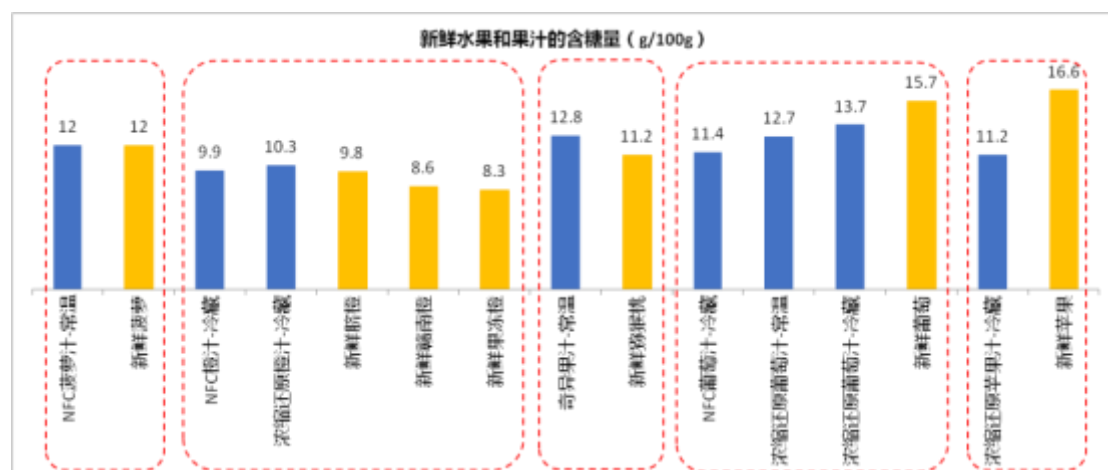
### 膳食纖維

至於果汁中的膳食纖維，那就更少了。因為絕大多數果汁在加工過程中都把壓榨後的水果殘渣過濾掉了，即使有些帶果肉的，添加量也很低。



果汁的含糖量比水果高？

其實從單位數值來講，考慮到原料之間產地、加工工藝的差異，新鮮水果和同類純果汁之間的含糖量並沒有太大差別。



那為什麼總說喝果汁更容易胖呢？

看看水果的重量和果汁的區別就知道了。因為常見的一個獼猴桃是 60-100g，一個蘋果 100-250g，一個橙子 100-200g。《中國居民膳食指南(2022)》推薦每天攝入 200-350g 新鮮水果，但實際上一般人很難吃到這麼多的量。

但是市場上的一瓶果汁普遍在 300ml 左右，一次喝掉一瓶的壓力並不大。

如此看來，喝果汁很可能攝入更多的糖，就不難理解了。

## 小帖士

果汁是由水果經壓榨去掉殘渣而製成，這些加工過程會使水果中的營養成分如維生素 C、膳食纖維等產生一定量的損失，所以不能長期用果汁代替新鮮水果。

而且對於兒童來說，用果汁代替水果易使牙齒缺乏鍛煉，面部皮膚肌肉力量變弱，眼球的調節功能減弱。

但是在外出需要攜帶方便的情況下，或水果不足時，可以偶爾用適量果汁進行補充。

現在小編要去吃新鮮水果了，你呢？