

你喝的 100%純果汁，為啥配料裡面還有水？

19-09-2022 四川消委

有些食物名稱中的誇張成分我們能理解，例如，魚香肉絲沒有魚、老婆餅裡面沒有老婆，但是，讓人不解的是為什麼標示 100%純果汁，配料表中卻顯示有“水”的成分。加了水的果汁，還能是純果汁嗎？關於果汁，你可能並不瞭解全部的真相。



【产品名称】：	100%橙汁
【产品规格】：	1LX6盒
【配料表】：	浓缩橙汁、水
【保质期】：	12个月

鮮榨橙汁

顧名思義，就是用水果直接鮮榨的果汁，未經過任何的殺菌處理，所以特別容易氧化變質，最好能現榨現喝，因此鮮榨果汁也無法在超市上架。

FC 果汁

FC 果汁也稱濃縮還原汁，超市貨架上不用冷藏，保質期好幾個月的果汁就屬於這一類。濃縮還原指的是把水果榨出汁，經高溫或真空濃縮，再次加水稀釋。

一瓶果汁飲料的最低國標是果汁含量達到 10%，剩下的基本都是水、白砂糖、糖漿、食用香精以及各類增稠劑、防腐劑，可能還要補充點兒在加工過程中流失的維生素。企業生產果汁時，再給濃縮果汁添加同等比例的水，

也就是將濃縮果汁失去的水分添加回來，再次進行殺菌後，就製成了 100%復原果汁。因此，就算包裝上標注了 100%純果汁，也可以是濃縮還原的。

浓缩还原果汁

关键词：浓缩、高温



NFC 果汁

NFC 果汁為非濃縮還原果汁，是將新鮮水果清洗後壓榨出果汁，經精密設備殺菌後直接灌裝（不經過濃縮及復原）、包裝然後銷售，在加工過程中，不加糖、水、防腐劑和任何調味劑。在瓶子裡看到的果汁就是水果直接榨出來的，未摻入任何水分。



NFC鲜榨橙汁

果汁含量：100%

配料表：鲜榨橙汁、橙果肉

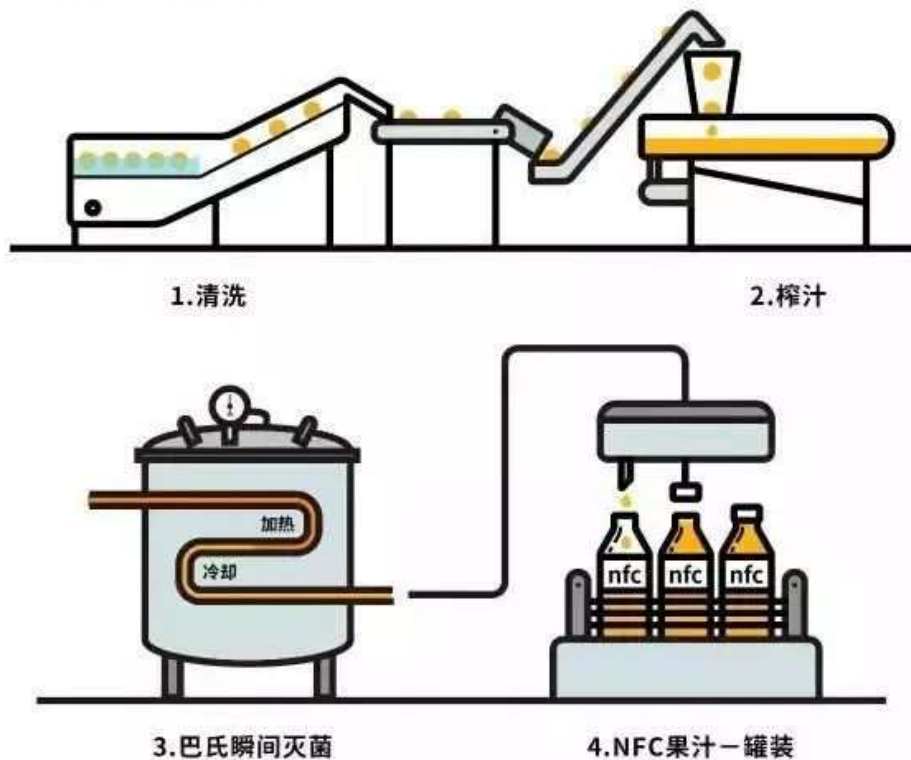
贮存条件：0°C-6°C冷藏

保质期：28天

规格：300ml x 12瓶

NFC果汁

关键词：非浓缩、新鲜



那麼 NFC 果汁與濃縮 100%果汁有何區別？區別如下。

目前不少飲料廠商會把“100%果汁”標注於產品外包裝醒目位置，吸引消費者。其實，多數消費者想要購買的 100%果汁，是無添加的 NFC 果汁。



國家標準化管理委員會 2016 年實施的《飲料通則》規定，直接水果榨汁或濃縮果汁加水還原到原來的濃度，都可以稱為“100%果汁”。而 FC 果汁所謂的 100%，實際上是“復原果汁”，並非原榨純果汁。

對於琳琅滿目的果汁飲料該如何選擇呢？選購果汁飲料的“四步法”

第一步：看濃度

果汁飲料都會在瓶貼上標明濃度，儘量選擇濃度含量高的果汁。

第二步：看沉澱

有沉澱的果汁說明生產商在生產過程中保留了水果中的纖維素，而纖維素對人體是非常有利的。

第三步：看是否醇厚天然

剛生產的果汁顏色鮮豔是正常的，但放置很久也不會改變顏色的果汁有可能是添加了護色劑和防腐劑，建議消費者飲用時要謹慎。

第四步：看配料

果汁飲料瓶貼上都會標明配料，建議購買配料少的飲料。飲料中添加劑越少，果汁的營養物質保存得越完好。

理清了果汁中的門門道道，挑出合適的果汁不再是難事，但也要知道果汁不能夠替代水果，更不能用果汁替代日常飲水哦~