

蔬果汁的迷思

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班

喝蔬果汁 ≠ 吃蔬菜水果

現代人生活忙碌，三餐幾乎都在外解決，經常攝取過多高油高脂的食物，造成營養不均衡的現象。大家都知道要多吃蔬菜水果，才能攝取到足夠的纖維質與維生素，不過多半沒時間攝取足夠的份量，有許多的民眾會選擇以喝蔬果汁來補充營養。到底喝蔬果汁所得到的營養，是否等於吃新鮮蔬果？

根據衛生署統計，國人對於均衡飲食的觀念十分薄弱。檢視國人在蔬果的攝取量上，有70%的人每天攝取不到3份的蔬菜量，約有90%的人則是每日吃不到2份水果。取而代之的是國人的應酬文化，盡是高油低纖的食物，如此飲食習慣，真為國人的健康感到憂心，也難怪癌症及心血管疾病發生率逐年提高。

走入各超市賣場，飲料櫃裡的蔬果汁琳瑯滿

目，一直是銷售穩定的產品，有固定的族群在購買。以蔬菜水果為原料，喝蔬果汁普遍給人健康的印象，加上近來業者強力的廣告行銷，大多數的外食族幾乎是每日1瓶，甚至是取代開水在飲用。

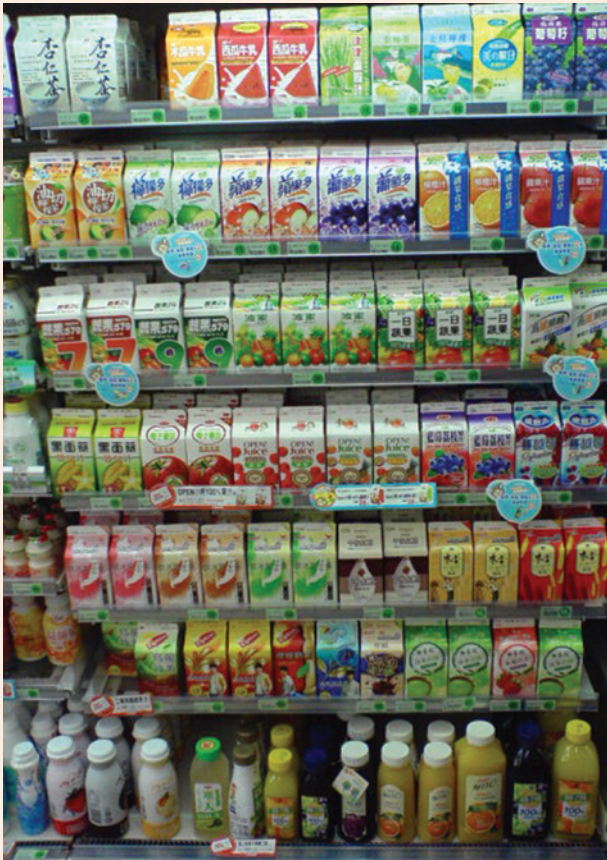
日前卻有食品業者因為打著「一日蔬果一瓶就夠」的廣告標語而受罰，引起消費者團體注意。衛生署開罰的原因是認為業者的廣告標語會誤導消費者的觀念，讓消費者誤以為喝蔬果汁就可以攝取到與吃蔬菜水果相同營養成分；消費者團體也認為這樣的行銷手法對成長中的孩童影響更大，可能會使小朋友不愛吃蔬菜、水果。另外，還有幾家知名的蔬果汁產品也被點名，都是以類似的手法在打廣告，雖然未觸法，卻是遊走尺度邊緣。

蔬果汁熱量高

前陣子有新聞報導，一位女性認為喝果汁可以減肥，一年下來反而增重20公斤。也許民眾普遍認



各種蔬果含有不同的營養成分



賣場裡的蔬果汁琳瑯滿目

為喝果汁比沙士、汽水還健康，但仔細比較蔬果汁與汽水的熱量，可發現每100ml的蔬果汁熱量介於40~55大卡之間，並不比汽水還低(可口可樂熱量為每100ml有42大卡)，所以喝1瓶400ml的蔬果汁，已經喝下了200大卡的熱量。

為什麼蔬果汁的熱量這麼高？因為蔬果之中的主要成分為碳水化合物，以柳橙為例，要榨出1杯柳橙汁至少需要5、6顆以上的柳橙，而1顆柳橙約60大卡的熱量(半碗飯約70大卡)，依此推算，喝完1杯的柳橙汁，就已經超過1碗飯的熱量，相當驚人。

市面上的包裝蔬果汁並非現榨，大多是濃縮果汁還原，再經過一連串的加工、運輸等過程，才會到消費者手裡，部分的營養素可能就在這些過程中流失了，營養成分當然不能與新鮮水果相比。

蔬果汁的纖維含量也遠低於新鮮蔬果，本來攝取新鮮水果的最主要目的就是要補充纖維質，但是蔬果汁的加工過程中卻將富含纖維質的果渣、果粒都濾掉，所以喝蔬果汁不僅無法攝取到足夠的纖維素，還可能喝入過多的熱量。

蔬果579，人人健康

過去衛生署曾經提倡過「天天五蔬果」概念，

希望能宣導民眾多吃蔬果，但國人飲食習慣已逐漸改變，經常攝取到的是油脂含量較高的精緻食物，可能會增加心臟病、高血壓和痛風等現代文明病的發生，因此每天攝食蔬果的份量都需要再增加。

2004年，台灣癌症基金會及美國癌症協會(ACS)所提倡的「蔬果579」以及「彩虹原則」的飲食觀念，是新一代的全民健康法則。所謂「蔬果579」的觀念，是為了不同年齡及性別的人有不同的蔬果需求而設計的量。兒童每天攝取5份新鮮蔬菜水果，其中應有3份蔬菜2份水果；女性成人天天攝食7份蔬菜水果，其中應有蔬菜4份及3份水果；男性成人，則應每天攝食9份蔬菜水果，其中應包含5份蔬菜及4份水果。

為什麼男性攝取蔬果份量要較多？平均而言，男性的生活型態比較不健康，容易熬夜、應酬，生活及工作壓力普遍比女性高，需要攝取較多具抗氧化作用的蔬菜水果，來維持身體機能的運作。

另外，蔬果的色彩大致有藍、紫、綠、白、黃、橙及紅等7色，不同色彩的蔬菜水果中富含不同的維生素、礦物質、纖維素，所以都應均衡食用，才能保持身體健康、降低文明病的發生率，這樣的攝食原理即稱為蔬果的「彩虹原則」。

其實不論是天天五蔬果或是蔬果579，這些健康標語所要傳達的意思，不外乎是希望國人能多攝食新鮮的蔬菜水果，而且各色蔬果都要均衡的攝取。各種蔬果的營養不同，不要偏食某幾種，否則仍會造成營養不均衡。

至於蔬果汁可以當作是額外營養補充，對於身體虛弱，或是年長、吞嚥咀嚼困難、工作忙碌沒辦法攝取到足夠的蔬菜與水果的人，蔬果汁就是一個迅速且營養的補充品。

但最好能喝鮮榨的蔬果汁，因為商店裡的包裝蔬果汁為了能儲藏較長的時間，在包裝前都會經過一定程度的殺菌步驟，這樣會使維生素受到不同程度的破壞。此外也有發現包裝蔬果汁為了增加風味，可能會添加糖或鹽等來調味，血壓高及有腎臟病者應特別留意這些添加物的含量，以免增加身體的負擔。

建議大家如果要飲用果汁，最好不要過濾掉纖維質，也不要額外添加調味劑，而且要注意每日的攝取量，適量的飲用才能對健康有幫助，畢竟健康的身體要從正確的飲食習慣開始，若是全民都能夠建立正確的飲食觀念，相信可以讓全民擁有更健康的人生。

