

食品安全系列宣传 2021 年之三十五：

2021 国际果蔬年 | 蔬菜打成汁还剩下多少营养

中国好营养 2021-04-20

01

区分“榨汁”和“破壁匀浆”

首先，传统意义上的“榨汁”，像橙汁、甘蔗汁那样，通过“榨”这个动作，挤出了蔬菜水果里的水分和一些水溶性营养素，而抛弃了大量的膳食纤维。

这种做法不管是蔬菜还是水果都不建议，因为榨成汁后，会损失蔬果里大量的膳食纤维、部分维生素、矿物质和植物化学物质等。

其实，我们这里说的蔬菜打成汁，指的是“破壁匀浆”的操作，就是把整个蔬菜连水分、粗纤维（膳食纤维）和其他营养物质一起打碎形成的匀浆糊状液体。



02

破壁匀浆得到的蔬菜汁跟蔬菜比还剩什么

蔬菜主要给我们提供膳食纤维、维生素、矿物质以及植物化学物质等，而“破壁匀浆”成蔬菜汁以后，几乎保留了全部的膳食纤维、大部分的维生素、矿物质和植物化学物质。

当然了，在蔬菜细胞破壁的过程中，其中的一些维生素（尤其是维生素C和B族维生素）以及害怕氧气的植物化学物质，接触到氧气后会损失一些。

所以一般推荐蔬菜打成匀浆汁以后是现喝现打，不要放置太长时间。

03

是否推荐把蔬菜做成蔬菜汁

首先还是推荐一般成人每天摄入一斤各类蔬菜，尽量不要做成蔬菜汁。

但是，如果你是一个不喜欢吃蔬菜，日常摄入蔬菜比较困难的人，推荐将一些口感还不错的蔬菜（如黄瓜、西红柿、胡萝卜、芹菜、菠菜、圆白菜、苦瓜等）洗净或焯水匀浆成汁后摄入，这样相对容易摄入充足的蔬菜。

还有一点提醒大家，蔬菜可以匀浆成汁，但是不建议水果这样吃，主要是因为水果含游离糖的量大于大部分蔬菜，匀浆破壁后会增加水果汁的升糖能力，不利于健康。但由于一般蔬菜中含糖量本来就不高，所以不用担心这一点。

作者 武媚 | 注册营养师 中国好营养科普达人

审稿 赵勇 | 营养与食品卫生学教授

编辑 Elva 校对 Yunjie