

G-R-E-E-N L-I-F-E | 綠色生活 | text_姚敏惠 / photography_李日進、鄧廣基 / design_蘇俊章
Special thanks_吳欣欣自然療法醫學博士、營養師Arlene Wu



果汁有益?

有否發現，近年愛飲果汁的人，不會比愛飲咖啡的人少。灣仔、中上環一帶商業區，每到中午吃飯時間，總有一群OL、西裝友在路邊大排長龍。他們不是排隊提款或等位食飯，而是排隊買即叫即打的新鮮果汁。至於飲果汁的原因，十個有九個也異口同聲說，多飲果汁對身體有益，幫助消化，不會致肥……你會否是其中一個？



據非正式統計，中環人最愛飲果汁，永樂街至皇后大道中置地廣場一小段路，連同周邊的橫街小巷，數一數，有近廿間果汁店，午飯時間就有大班人排隊買果汁。



點解飲果汁?

Linda

次數 / 每日
喜愛果汁 / 橙汁
原因 / 「食水果健康嘛，不過沒時間食水果，貴方便，所以飲杯果汁補充。」

張先生

次數 / 一星期2、3次
喜愛果汁 / 西柚汁
原因 / 「飯後飲杯果汁，可以幫助消化，工作時，也不用怕飯氣攻心。」

呂小姐

次數 / 隔日
喜愛果汁 / 雪梨汁
「天時暑熱，我都會揀飲果汁，起碼比飲奶茶汽水健康、解渴，味道沒那麼甜，不怕喝肥人。」

果汁日日飲，		
不代表飲得對！		

原來一班OL、西裝友大熱天時也願意排隊買果汁，只因平日少吃水果，想飲杯果汁多吸收維生素及纖維，難怪各區的即榨果汁店愈開愈多。

不過根據醫生及營養師所說，很多人只知道飲果汁對身體好，不過到底有甚麼好處，如何飲、何時飲、怎樣配搭等，並不是清楚理解，造成一連串錯誤觀念，飲錯了果汁也不自知。

最多人誤解的，就是相信飲果汁等同食水果。

飲一杯蘋果汁，當然不等於吃一個蘋果，把蘋果連皮一併吃下，即把蘋果所有的維生素和纖維也吃光，如果打成果汁飲，除非是用轉速特快的攪拌機，否則果肉的部分營養、纖維仍留在殘渣裏，身體可吸收的相對減少。

不過，城市人生活忙碌，飲食習慣偏向多肉少菜，很少機會吃水果，所以營養師也同意，飲一杯現榨果汁，總比一杯不飲好。

另外，很多人愛在飯後喝杯果汁，有助消化。沒錯，不過只限於即打即飲的新鮮果汁。所說的「消化」，並非指把午飯時所吃的食物分解、吸收，排出體外，按自然療法的飲食理論，水果所含的纖維、酵素，有助排毒、活化身體機能，當水果打成果汁，大部分酵素就存活於果汁面層泡泡裏，即打即飲，酵素活性最強，對身體最為有益；因此那些預先打好的果汁，其營養、酵素隨時早已流失，分分鐘跟飲糖水沒兩樣。

飲果汁，最好選在午餐前、下午茶時段，既可幫助腸胃蠕動，亦可補充能量，比飲杯咖啡更提神。空肚又或飯後飲，對腸胃反而造成負擔，並不是吸收果汁營養的最佳時間。

還有就是果汁配搭，很多人總是一味貪多，現時流行果汁加益力多、珍珠等同飲，熱量增加了，多飲致肥。營養師建議較健康的選擇是蔬果汁，一份水果（如奇異果、菠蘿、木瓜、香蕉）+ 2-3份蔬菜（如西芹、甘筍等），糖分、熱量較少，吸收更多纖維，健康有益得多。