

喝鲜榨果汁为什么不如直接吃水果？

一杯鲜榨果汁和一个水果相比，除了贵，到底有什么不同？首先，我们吃水果，是因为这种食物富含维生素、矿物质、膳食纤维以及抗氧化物，口感又好，是健康的好帮手。但是，在制作果汁的过程中，不仅很多营养丢失了——维生素C被氧化了，大部分膳食纤维（果肉部分）损失了，附着在膳食纤维上的维生素和矿物质也没有了。

除此之外，在果汁制作过程中，还会产生新鲜水果中所没有的游离糖，就是这种糖让你觉得果汁喝起来比水果更甜。

所以，鲜榨果汁真正的不同在于，损失了很多营养，增加了很多游离糖。而果汁中的游离糖和水果中的糖（被植物细胞壁保护着）最大的不同在于，升糖速度很快。于是，水果中“健康的碳水化合物”瞬间变得不健康了，等同于制作点心时候的添加糖了。

什么是游离糖？

游离糖存在于各种鲜榨、浓缩果汁里，当然也广泛存在于各种糕点里。所有额外添加到食品、饮料中的单糖（如葡萄糖或果糖）和双糖（如蔗糖或砂糖），以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁、浓缩果汁中的糖分，都是游离糖。

但游离糖不存在于新鲜水果中，只有当水果被榨成汁，植物细胞壁被破坏，碳水化合物被从细胞中释放出来时，游离糖才会形成。

水果和果汁里的糖有什么区别？

既然都是来自水果的糖，为什么榨成果汁、形成了游离糖，就对身体不好了呢？水果中的糖大部分由一层植物细胞壁包裹，称为内源性糖。吃水果的时候，内源性糖要被消化吸收，必须先破坏细胞壁，消化吸收过程缓慢，进入血流所需的时间比游离糖长很多。



图片来源/视觉中国

游离糖进入血流所需的时间比内源性糖时间短很多，升血糖速度快，引起体内血糖波动较大，血糖波动大可能会引起糖尿病的并发症，对于非糖尿病人，也会影响胰岛调节功能，增加糖尿病风险及其它疾病风险。而水果被榨成汁后，植物细胞壁被破坏，这时糖分得以快速地被消化吸收，这样的糖跟制作饮料、蛋糕等过程中添加的糖没有区别。

所以喝果汁的时候，你以为你吃了健康的水果，但是你的身体认为你喝了一杯浓糖水。

世界卫生组织推荐游离糖的摄入量不超过25克/天，如果长期大量摄入游离糖，不仅让你龋齿、近视、长胖，还增加非传染病的发生——Ⅱ型糖尿病、高血脂、高尿酸、高血压、心血管疾病等。

此外，由于游离糖极易被人体吸收，而且不提供相应的饱腹感，还能促进多巴胺分泌，使人心情愉悦、甚至上瘾，所以人们毫不费力就长胖了。

再来看一组数据：从苹果变成苹果汁，游离糖含量从0上升到了10.87克/100克；从水蜜桃变成桃汁，游离糖含量从0上升到了12.26克/100克；从葡萄变成葡萄汁，游离糖含量从0上升到了16.80克/100克；从西瓜变成西瓜汁，游离糖含量从0上升到了8.50克/100克。（以上水果单位：一个）

可以摄入多少游离糖？

世界卫生组织公布的《成人和儿童糖摄入指南》中建议，游离糖的摄入量应低于总能量摄入的10%，如果可能的话，进一步将其降至低于总能量摄入的5%。3岁以下婴幼儿食品中禁止添加糖。中国营养学会补充建议：儿童游离糖的添加应小于10克。

那么每天摄入总能量的10%有多少呢？一位正常的成年人，一天需要的总能量约2000千卡，总能量的10%，即200千卡，相当于50克的糖，似乎是很多的样子。

那让我们来实际对比一下，市面上最常

见的两种可乐的含糖量是每100毫升10.6克糖和11.2克糖，当你一口气灌完一瓶500毫升的可乐时，就已经超过了一天的建议摄入量。

新鲜水果该怎么吃？

相较于果汁，固体水果保留了膳食纤维，减缓了果糖的吸收速度，使血糖更为平稳。喝鲜榨果汁不能让你变漂亮，但是吃新鲜水果还是好处多多的！

根据《中国居民膳食指南（2016）》中推荐，水果的摄入量每天应在200–350克，果汁不能代替新鲜水果。但水果的摄入也并不是越多越好，品种也应尽量多样化，不建议用水果代替蔬菜与主食。

饭后半小时内最好不要吃水果，会增加胃、肠道负担，也会影响维生素、微量元素的吸收。

如果想要减肥的话，可以在餐前半小时食用一些能量较低的水果，以增加饱腹感，减少用餐摄入量。另外，患有不同疾病的患者应根据病情选择合适的水果。

果汁和饮料还能喝吗？

鲜榨果汁虽然营养价值逊色于水果，又有很多游离糖，但相比较于各种添加剂的饮料还算健康，很难选择的情况下还是可以喝的。

市面上的果汁饮料，大部分由浓缩果汁加水勾兑的，为了追求口感，一般会加入糖调味，还会添加防腐剂、着色剂等食品添加剂，大部分果汁饮料其实就是含糖饮料，营养价值完全没法和鲜榨果汁比，更加不能和新鲜水果比。

总而言之，鲜榨果汁比直接吃水果的口感要更甜一些，一方面是因为产生了游离糖，另一方面是废弃了无味的膳食纤维。

果汁又贵营养又少，因为游离糖的原因还会有种种疾病的风险。所以，喜欢健康的你还是尽量吃新鲜水果为好。尤其是小朋友，总是喝果汁不仅容易胖也容易龋齿。

（上海发布）

糖尿病可致盲 仍是不少人的认知盲区

在我国，每10个成年人中就有1个糖尿病患者，老年人中这一比例更是翻倍，就在不久前的联合国糖尿病日上，全国基层医疗机构糖尿病视网膜病变培训项目启动会上传出消息：我国2019年糖尿病人群已达1.164亿人，糖尿病导致视网膜病变（简称“糖网”）患病率约为24.7%至37.5%，按此估计，我国糖网患者约为3200万至4800万人。然而与会专家表示，糖尿病可致盲仍是不少人的认知盲区，亟待填补。

中国医师协会眼科分会副会长唐仕波教授说，一般而言，糖网到了晚期会导致患者失明，且无法挽回已丧失的视力。糖网严重可致盲，且病程不可逆的特点，已成工作年龄段（20~64岁）人群首位不可逆致盲性疾病。数据显示，我国50%以上的糖尿病患者未被告知定期眼底检查，更有近70%从未接受规范的眼科治疗。许多患者对眼病认知程度不高，如此种种导致我国糖尿病致盲率居高。

现有调查发现：糖尿病患者因眼部不适或视力严重衰退就诊时，有超七成已因严重眼部病变导致不可逆转视力障碍。中华医学会专家会员邢怡桥教授说，随着医疗水平提高，“糖网”可以通过眼底用药、激光、手术等方式治疗，发现越早，治疗越早，对视力损伤就越小。但由于“糖网”是一种伴随糖尿病的眼底疾病，并非一次治疗一劳永逸，如果患者血糖控制不好，仍有可能再次出现眼底出血等状况，因此术后随访、定期检查非常重要。改善患者视觉质量，降低糖尿病致



图片来源/视觉中国

盲率，开展专业的、终身动态眼健康服务管理至关重要。

据悉，此次启动全国基层医疗机构糖尿病视网膜病变培训项目，旨在通过系统培训，提升基层公共卫生人员对“糖网”认识，将预防关口前移，实现患者眼底疾病的早发现，为高危患者争取到早治疗的机会，从而更好地保护视力，大幅降低不可逆性致盲的发生。项目启动会上，爱尔眼科同时宣布将在全国150个城市开设糖尿病眼病专科门诊，在糖尿病患者病程发展中介入终身动态服务管理，贯穿预防、管理、治疗、控制，从根本上降低糖尿病致盲率。

（上观新闻）

秋冬防疫应注意哪些生活细节？

目前正值秋冬季呼吸道传染病高发期，广大市民需提高警惕，如何在生活起居方面做好健康防护？专家认为应做到以下几点。

“虚邪贼风，避之有时”

要适时增减衣物，防寒保暖。勤洗手，勤开窗通风，疾病流行时，尽量不到人多的地方；咳嗽或打喷嚏时，要遮住口鼻，喷嚏后要洗手，使用纸巾后，正确处理纸巾；到人流量大的公共场所，需佩戴口罩。

“饮食有节”

饮食要适时、适量、适温，有一定的节律、节制，切不可暴饮暴食、饥一顿饱一顿，少进

食刺激煎炸燥热之品，荤素搭配，营养适当。

“起居有常”

作息要有规律，保证充足的睡眠时间，春夏宜夜卧早起，秋天宜早卧早起，冬天宜早卧晚起。科学安排工作学习，避免过度娱乐熬夜。

“精神内守，病安从来”

保持良好心态。对疾病产生恐惧之心，也可导致气机紊乱，更易招致外感。学习、工作、精神极度紧张的人，要学会自我调节，适当放松。

“正气存内，邪不可干”

保健卫生、饮食平衡、起居规律、劳逸结合，适度增加体育锻炼，切勿过度疲劳。

（健康上海 12320）



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年1月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较

高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”：张德胜、曹西虹、李群、徐煌、陆继衣、俞尧民、老锚、周以人、王延保、路永敏

2020年11月最佳“啄木鸟”：陆鸿道



扫码关注“上海社区发布”