

## 吃水果比喝果汁好？

楊勤榮

護理師

陳小姐嚮往纖瘦苗條，對於坊間流行的健康生機果汁趨之若鶩，在飲用果汁多日後，發現解便時有些困難。好友告訴她：「吃水果有纖維素，才會解便順暢。」於是，陳小姐腦中浮現一個疑問：「吃水果比喝果汁好嗎？」這個問題相信也會是追求快速、方便的現代人想知道的。回答之前，需考慮到水果的種類和食用者的身體狀態這二個因素。

在營養學的文獻上清楚記載，水果富含各種礦物質、維生素與纖維素，例如：蘋果富含鐵質、蘋果酸，柑橘富含維生素 C，番茄富含茄紅素、維生素 B 群、蘋果酸、檸檬酸、鋅、硒、鐵、鈉等礦物質。所以，吃水果除了口、舌、視、味覺等五感可享受水果的香甜美味外，還可經由腸道吸收水果富含的各種礦物質和維生素，以便身體利用；而水果的纖維素則會殘留在大腸，形成糞便實體、刺激腸蠕動，有利排便，減少腸道的阻塞。倘若因為追求方便、食用快速，將水果打成果汁時，水果豐富的纖維素就會被打碎，而經過過濾後，纖維素還會被移除，無法進到體內作用。目前流行市售綜合果汁，可將多種蔬果混合，喝下一杯就可吸收多種蔬果的養分，簡單又方便，所以常常成為消費者作為取代食用水果的選擇。

不過，因為水果類型的不同，其生食、熟食或製成果汁，會影響到身體對其所含特殊營養素的利用率。舉例來說，番茄中能夠幫助人體抗氧化的茄紅素（Lycopene），需經過加熱破壞番茄表皮才能完全釋放出來，故加工製造的番茄汁比生食番茄所能攝取的茄紅素多 13.2 倍；此外，蘋果經過烘焙之後，其所含的蘋果酸比生食的蘋果更能讓身體吸收利用。

再說到食用者的身體狀態，也一樣會影響吃水果或喝果汁的選擇。舉例而言，對於咀嚼困難者，蔬果汁是其吸收蔬果營養的唯一選擇；而糖尿病患者攝取蔬果的營養，則是為了不使糖分在腸道吸收太快、太多，營養專家建議患者以吃水果方式取代喝果汁的方式。

綜合上述的分析，我們不難了解到，當陳小姐面臨解便困難的狀態時，選擇吃水果是會好過喝果汁的。但若仍偏愛喝果汁，則在製作果汁時不要將果渣濾掉，一起喝下會對身體的健康有益。所以，吃水果或喝果汁各有其獨到的益處，掌握二種形式的各項因素，您就能依個人對水果類型的偏好、以及身體狀態，做最正確的選擇；如果有任何需要，可尋求醫院營養師的協助，找出最適當的食用法。

