

## ~~蔬果汁 怎樣喝營養最高~~

多喝蔬果汁有益健康是人所共知的。可是，若處理得不好，便會破壞蔬果的營養成分的。所以，在處理飲用時應注意以下幾點：

- 一、 選擇新鮮果菜~新鮮的蔬果營養價值高，一旦放置時間久了，維生素的含量逐日減少，甚至完全喪失。除了選購新鮮產品，可能的話，挑有機產品或自己栽種的更好，可避免農藥的污染。
- 二、 徹底清洗乾淨~蔬果外皮也含營養成分，盡可能保留外皮食用，但要注意清洗乾淨（蔬果洗淨後再用鹽水淨泡數分鐘），以免喝到殘留的蟲卵、農藥
- 三、 立即飲用~果菜汁放置太久，因接觸空氣，會損失維生素，營養價值變低。
- 四、 早上喝最易吸收~早上喝一杯果菜汁，成為一天的精力來源，所以價值最高，避免晚上睡覺前喝，會增加腎臟的負擔，反而對身體有害。
- 五、 要逐口慢慢喝~果菜汁雖是液體，也要一口一口與口腔的唾液混合後才喝下，這樣才容易在體內完全吸收，千萬不要像喝汽水用灌的。若纖維過多，可用篩檢程式濾掉一些，纖維渣可倒入湯中，或自製麵條、蛋糕、松餅時加入，千萬不要浪費。
- 六、 不要加糖~因為糖分解時，會消耗很多的維生素 B1 及 B2，如果打出來的果汁不可口，可以加些蜂蜜，改變風味，若口味太濃，可以加礦泉水稀釋。
- 七、 採用多種蔬果~各色蔬果都要吃，兼顧維生素 C、E、A 和 B，敢於嘗試新口味，不妨從食譜中自己變化，不要只吃用一兩種蔬果，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。