

Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

水果汁的基本知識

水果汁和水果飲料有什麼區別？



100% 純水果汁含有超過 20 多種的維他命和礦物質。半杯 (125 毫升) 100% 純水果汁等於《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide) 中蔬菜與水果食物組的一份食物建議份量。

水果汁成分表的實例：

成分：水、濃縮鮮橙汁。

標籤為水果飲料 (fruit drink)、飲料 (beverage)、雜果飲料 (punch)、混合飲料 (cocktail) 或甜飲料 (ade) 的產品都不是 100% 純水果汁。例如，“葡萄混合飲料” (grape cocktail) 不是“葡萄汁” (grape juice)。許多水果口味的飲料做得看上去像果汁，但僅僅只是糖和水再加一些香料而已。

即使有些水果飲料添加了維他命 C，但它們沒有鉀、維他命 B 群和 100% 純水果汁所含有的其他營養素。請仔細閱讀成分表。若是糖、果糖或葡萄糖在成分表的第一或第二的位置，那麼該產品就不是您最好的選擇。

水果飲料成分表的實例：

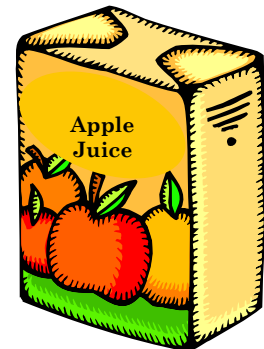
成分：水、糖和/或葡萄糖、果糖、檸檬酸、天然及人工合成香料、苯甲酸钠、色素。

切勿被標籤上聲稱的“含有水果汁”所欺騙。即使該產品僅有小量的水果汁，這種說法也可以寫在標籤裏。

混合水果汁 (Juice blends) 有時僅用真果汁製成，而有時卻沒有。檢查一下成分表，以確認該混合果汁是否僅用水果汁製成。

查看標籤上是否有以下說明，以確保您買的是水果汁：

- ✓ 100% 果汁
- ✓ 100% 水果汁
- ✓ 100% 純水果汁
- ✓ 100% 濃縮果汁
- ✓ (水果名，如：橙子) 果汁



您知道嗎.....?

水果汁和果汁飲料價格差不多。千萬要買 100% 純水果汁！



多少程度是飲用過量？

飲用過多果汁可能會導致蛀牙、體重問題、腹瀉和消化不良。而且，兒童胃口小，如果他們在兩次正餐或小食之間持續飲用水果汁、水果飲料、汽水或牛奶，也許在進正餐和小食時就不會感到肚餓。據此理由，應該限制兒童的果汁飲用量。



多吃一點果汁！

《加拿大健康食物指南》建議應常選擇蔬菜和水果多於果汁。

水果汁不含有整個水果中所能獲得的纖維。

最佳方法就是吃整個水果！

| 兒童年齡 | 每天果汁的最多飲用量 |
|------------|------------|
| 未滿 6 個月 | 不建議飲用 |
| 6 個月 - 1 歲 | ½ 杯 |
| 1 - 6 歲 | ¾ 杯 |
| 7 - 18 歲 | 1½ 杯 |

預防蛀牙.....

- 切勿讓孩子嘴含奶瓶或吸水杯到處行走
- 在睡覺前用的奶瓶或吸水杯中只裝水，而不要給其他任何飲料
- 在 12 到 15 個月之間，讓您的孩子逐漸換成普通的杯子喝東西

攝取最多的維他命 C.....

- 相比於鮮榨果汁，冷凍濃縮果汁是最好的維他命 C 來源。而且，價格也便宜。
- 購買有效日期前三至四個星期的鮮榨果汁，打開果汁盒後於一星期內飲用完。

未經高溫殺菌的水果汁和蘋果汁(cider)是否安全？

食品商店裏供應的大多數水果汁和蘋果汁(cider)都已經高溫殺菌。這意思就是汁液經過高溫殺死有害細菌。但是，有些在健康食品商店、路邊攤位、農夫市場、果汁吧、咖啡店，以及食品商店冷藏櫃中所賣的水果汁和蘋果汁沒有經過高溫殺菌。大部分人可以享用未經高溫殺菌的水果汁。但是，對幼兒、老人及免疫系統較弱的人士來說，未經高溫殺菌的水果汁和蘋果汁(cider)會導致嚴重的疾病，甚至或有致命危險。

請記住.....

- 購買 100% 純水果汁。水果飲料主要是糖和水
- 減少飲用水果汁。喝過多的果汁並不健康
- 多吃整個水果好過喝果汁
- 謹慎飲用未經高溫殺菌的水果汁和蘋果汁(cider)

The ABCs of Fruit Juice - Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：www.york.ca/nutrition（2008 年修訂）。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。