

果汁可以代替水果嗎？

許多人認為果汁可以代替水果，喝果汁可以補充水果中的營養成分（例如維生素 C），特別是應該給不愛吃水果的孩子多喝一些，甚至完全取代飲用水。

老人和小孩適量喝點果汁可以助消化、潤腸道，補充膳食中營養成分的不足。

有些人不愛喝白開水，有香甜味道的果汁能使他們的飲水量增加，部份滿足了身體對水分的需要，的確也是一件好事。

果汁中保留了水果中相當的營養成分，例如維生素、礦物質、糖分和膳食纖維中的果膠等，口感也優於普通白開水。相比水和碳酸飲料來說，果汁的確有相當的優勢。

但是大部分果汁之所以「好喝」，是因為加入了糖、甜味劑、酸味料、香料等成分調味後的結果。

須要提醒大家的是：果汁的營養和水果有相當大的差距，千萬不要把兩者混為一談，**果汁不能完全代替水果**。

首先，果汁裡基本不含水果中的纖維素；

第二，水果中某種營養成分 (例如纖維素) 的缺失會對整體營養產生不利的影響；

第三，在生產果汁的過程中，有一些添加物是必然會影響到果汁的營養質量的，像甜味劑、防腐劑、使果汁清亮的凝固劑、防止果汁變色的添加劑等；

第四，加熱的滅菌方法也會使水果的營養成分受損。