



果汁叶红摄

果汁可能是甜蜜的“负担” 医生建议：直接食用水果更健康

“一提到果汁，大家脑海里就会浮现“喝果汁可以补充维C”“喝果汁能美白”“喝果汁会补充膳食纤维”等一系列相关内容……相比奶茶、碳酸饮料、茶饮料、蛋白饮料等高糖饮料，果汁一直被认为是健康饮品，一些减肥人士还会直接用果汁或果蔬汁替代水。

把水果榨成汁的确能让人快速摄入大量的维生素和矿物质，比如维生素C和钾元素等，尤其是对于那些平时蔬菜水果摄入不足的人来说，榨汁可以说是一个便捷的补充方式。

然而，美国西北大学的一项最新研究数据显示，果汁可能并不像我们想象的那么健康，甚至可能带来一些“甜蜜的负担”。成都市第一人民医院临床营养科医师陈永慧在接受华西都市报、封面新闻记者采访时表示，相比饮用果汁，直接食用水果才是更健康的选择。

1

饮用纯果蔬汁 口腔炎症细菌上升

美国西北大学的这项研究将14名18岁至35岁的健康参与者分为不同组别，进行了为期三天的饮食干预实验。研究结果显示，饮用纯果蔬汁的志愿者口腔中的炎症细菌在短短3天内显著上升，而有益菌则有所下降。

陈永慧解释道，果汁引发炎症的核心原因主要有三点：

游离糖过多。果汁中的果糖和葡萄糖属于游离糖，尤其是果糖在肝脏代谢过程中可能会增加氧化应激反应，直接刺激炎症因子的释放。

膳食纤维缺失。在榨汁过程中，水果中90%以上的纤维被剥离。膳食纤维本可以延缓糖分的吸收，调节肠道菌群的平衡。纤维的缺失导致糖分吸收速率加快，进一步加剧了炎症反应。

液态糖的危害。液态糖比固体食物更快通过胃部进入肠道，引发血糖剧烈波动。对于胰岛素抵抗的患者来说，长期摄入液态糖可能诱发慢性炎症，导致血糖长期波动。

市面上常见的“100%纯果汁”也存在类似问题。陈永慧表示，以橙汁为例，榨取一杯纯果汁需要3到4个橙子，但在榨汁过程中，果肉和膜中的可溶性纤维被丢弃，仅保留了高浓度的糖分和部分维生素。这种去纤维化的处理方式不仅导致糖分超标，还可能导致营养流失。例如，多酚类抗氧化物质易氧化降解，果皮中的黄酮类物质在加工过程中也会损失。

陈永慧强调，纯果汁的标签并不能抵消其糖分密度过高带来的炎症风险，尤其是对于代谢敏感的人群来说，过量饮用纯果汁可能会增加肥胖、糖尿病等代谢性疾病的风险。



顾客在超市选购水果。图据新华社客户端

2

饮用果汁过量 或是代谢性疾病“推手”

值得注意的是，一杯果汁的含糖量通常在20到30克，接近世界卫生组织(WHO)每日游离糖的上限标准。陈永慧表示，高糖引发的胰岛素抵抗和肠道菌群紊乱等系统性炎症反应，远远超过了抗氧化剂的局部保护能力。“对一些肥胖患者的饮食进行随访时会发现，他们每天饮用500到700毫升的果汁，一段时间后，糖化血红蛋白(监测糖尿病血糖控制水平的指标)从正常的4%升高到8%以上甚至更高，并伴随少许的炎症反应。一些患者原本有痛风或尿酸高的病史，过量饮用果汁后出现了膝关节肿痛等症状。”

儿童群体中也存在类似问题。陈永慧提到，一些儿童长期用果汁代替饮水，日均摄入量达到500到800毫升，结果出现了龋齿、肥胖等问题。血液检查显示，这些儿童的血糖和尿酸水平升高，B超还提示有脂肪肝。这些案例表明，果汁过量可能成为代谢性疾病的“隐形推手”。

果汁中富含抗氧化剂，如维生素C和类胡萝卜素，这些物质能否抵消糖分带来的负面影响？陈永慧用了一个形象的比喻：“抗氧化剂和糖分的关系，就像灭火器与火灾。灭火器确实能扑灭部分火源，但面对一场大火，它的作用有限。”

果汁中的抗氧化剂确实能够清除部分自由基，减轻氧化损伤，但其含量受到加工工艺的影响。例如，巴氏杀菌可能导致维生素损失30%到50%，长期储存后多酚类物质的活性也会下降。

3

果汁饮用建议 不妨加入「健康搭档」

陈永慧强调，在日常饮食选择中，直接食用水果才是更健康的选择。当然，如果是偶尔想要满足一下口腹之欲，想饮用果汁解馋的话，可以参考以下标准：

量化控制，有益健康。成人每日饮用果汁的量最好控制在150毫升以内，相当于小半杯。对于儿童，建议每天不超过50毫升，并且每周饮用次数不要超过三次。毕竟，果汁再好，也不能当水喝。

搭配有道，延缓糖分吸收。在喝果汁时，不妨加入一些“健康搭档”。比如，撒上一把奇亚籽或燕麦片，增加膳食纤维；或者搭配酸奶、坚果等富含蛋白质和脂肪的食物，帮助延缓糖分的吸收。此外，尽量避免空腹喝果汁，这样可以有效降低血糖的波动峰值。

优选食材，自制更健康。选择低糖高抗氧化的水果，如蓝莓、草莓或小番茄，制作果汁时可以保留果渣，使用破壁机制作含果肉的果汁。如果觉得果汁太甜，可以用1:1的比例将果汁与水混合，稀释糖分。这样既能享受果汁的美味，又能减少糖分摄入。

华西都市报-封面新闻记者 马晓玉 周卓珩