

家庭自制果汁怎样更营养?

市农科院专家通过实验数据告诉您

实验1

不同榨汁方式影响维C含量

料理机榨汁维C含量较少,但保留了大量膳食纤维

不同榨汁方式维生素C含量测定

榨汁方式	维生素C(mg/100g)
打浆(料理机)	66.55
去渣(原汁机)	79.15

实验小组采用了现行常用的两种榨汁方式对猕猴桃进行了榨汁,并分别对所得果汁中的维生素C含量进行了测定。

结果发现,经料理机打浆后的猕猴桃汁中的维生素C含量较少。

专家分析,这是由于在打浆过程中高速旋转产生大量的热量,致使维生素C被破坏,但打浆得到的果汁中保留了大量的膳食纤维。而榨汁机采用的是低速螺旋挤压榨汁,故果

汁中的维生素C保留较多,但在压榨过程中其将果渣和果汁分离,所以膳食纤维保留较少。

专家建议:大家使用料理机榨汁时应把握几个原则:

1.不使用高档位;2.榨成浆就收手;3.短时分段打浆;4.水果可预先适当冷藏。这样做的目的是尽可能地降低因机器运转所引起的温度上升,不让维生素C等热敏物质被高转速破坏,并尽可能在保证口感的同时保留更多的膳食纤维。

实验2

鲜榨果汁最好现榨现喝

冷藏24小时维生素C含量流失一半多

冷藏的猕猴桃汁中维生素C含量变化 单位:mg/100g

放置时间	0小时	2小时	4小时	6小时	24小时
打浆(料理机)	66.55	53.06	47.23	45.03	39.07
去渣(原汁机)	79.15	69.27	64.39	56.86	39.71

有些家庭主妇喜欢将预先榨好果汁放进冰箱冷藏后供家人食用,一来她们认为可以省下现榨的时间,同时还觉得冷藏过的果汁口味更好。

实验小组对两种不同榨汁方式得到的猕猴桃汁在冰箱放置过程中维生素C含量的变化进

行了测定。结果发现,随着放置时间的延长,两种果汁中的维生素C含量均明显下降。冷藏24小时以后的果汁中维生素C含量流失了一半以上。因此,从营养和卫生角度来看,鲜榨果汁应该尽快饮用,最好是现喝现榨。

成品果汁怎样处理更营养?

非热加工技术可保持原汁原味

如今,街头随处可见商店售卖各种包装好的成品果汁及其饮料。这种果汁怎样处理才更有营养呢?

崔燕说,传统的成品果汁采用的都是热杀菌,有的还采用热浓缩还原的方法进行加工。但果汁是热敏性食品,热加工对其色、香、味等功能性及营养成分都具有破坏作用。

因此,目前果汁加工行业开始了非热加工科研,其中超高压技术备受业界关注。这种技术将食品密封在容器内,以

水或油作为传压介质,在常温或稍高于常温(25℃~60℃)下进行100MPa~1000MPa的加压处理,可有效杀灭微生物,并最大限度保持产品天然的色、香、味和营养功能。

目前,宁波市农科院农产品加工所课题组结合宁波特色果品资源,开展了杨梅、枇杷、翠冠梨等非热加工果汁加工研究,并受到业界高度关注。今后,我们可以吃到更多“原汁原味”的非热加工成品果汁了。

延伸阅读

怎样区别鲜榨果汁和勾兑果汁

看颜色 鲜榨果汁色泽自然;勾兑的饮料颜色鲜艳,如果用餐巾纸擦拭盛装果汁的器皿内壁,会留下颜色且长时间不褪色。

闻气味 鲜榨果汁有自然香味,而勾兑的产品往往含有丰富的香精,香气浓

郁。
尝口味 鲜榨果汁甜味较淡,像木瓜等含糖量不高的水果鲜榨后基本上没有甜味,而勾兑的产品往往甜味十足。

另外,鲜榨果汁通常黏稠度较高,而勾兑的产品往往更清澈,流动性好。

喝果汁要注意以下几点

1.不要将水果榨汁后再加热,这样会使维生素受到不同程度的破坏。

2.空腹不宜喝浓度较高的果汁,以免胃受到损伤。午餐和晚餐也不宜多喝,因为大量果汁会冲淡胃液浓度,果汁中的果酸还会与膳食中某些营养成分结合,影响这些营养成分的消化吸收。

3.不宜用铝制容器盛果汁。鲜榨果汁

中的柠檬酸、果酸易与铝制品发生化学反应,并促进人体对铝的吸收。而铝一旦摄入体内,会直接损害脑神经细胞,使人反应迟钝,记忆力下降。

4.保留鲜榨果汁的泡沫。刚榨出的果汁上面会有一层泡沫,其中含有丰富的酵素,而酵素具有抗炎抗菌、净化血液、增强免疫力等功效。

果汁营养七要诀

1.选新鲜果蔬

新鲜的水果蔬菜营养价值高,一旦放置时间久了,维生素的含量逐渐减少,甚至完全破坏。除了选购新鲜产品,可能的话,挑有机产品更好,避免农药的污染。

2.彻底清洗干净

蔬果外皮也含营养成分,尽可能保留外皮食用,但要注意清洗干净(蔬果洗净后用盐水净泡数分钟),以免喝到残留的虫卵、农药。

3.做好立即饮用

果菜汁放置太久,因接触空气,维生素会受损,营养价值变低。

4.早上喝易吸收

早上喝一杯果菜汁,成为一天的精力来源,所以价值最高,避免晚上睡觉前喝,会增加肾脏的负

担,反而对身体有害。

5.要逐口慢慢喝

果菜汁虽是液体,也要一口一口与口腔的唾液混合后喝下,这样才容易在体内完全吸收,千万不要像喝水一样灌下。若纤维过多,可用过滤器滤掉一些,纤维渣可倒入汤中,或自制面条、蛋糕、松饼时加入,千万不要浪费。

6.不要加糖

因为糖分解时,会消耗很多的维生素B1及B2,如果榨出来的果汁不可口,可以加些蜂蜜,改变风味,若口味太浓,可以加矿泉水稀释。

7.采用多种蔬果

各种蔬果的营养不同,不要偏食某几种,否则仍会造成营养不均衡。



新鲜水果中含有维生素C等丰富的营养成分,用料理机或榨汁机在家鲜榨果汁,这几乎成了“辣妈圈”中的一种时尚。但是处理不好,果汁中的维C等营养成分很容易流失。那么,家庭自制果汁到底是用料理机打浆处理好,还是用榨汁机进行汁渣分离好呢?如果将鲜榨果汁冷藏处理,维C流失情况会如何呢?

日前,本报委托宁波市农科院农产品加工研究所崔燕及其实验组成员,以当季水果“维C之王”猕猴桃为例进行测试。

记者 王元卓 通讯员 崔燕



工作人员在实验中。