

健康生活DIY

滋养
全家人的

果蔬汁 DIY



摩天文传◎主编

针对各个基础肌体问题，果蔬汁让身体内外兼修
数十款常见异形果蔬，轻松清洗农药无残留
80款清新果蔬饮品，身体日日小清新
近100种果蔬搭配秘方，再也不用担心身体缺『养』

现代生活快节奏，你是否对自己的健康感到力不从心
在外喝果汁又担心过多有害添加剂或是果蔬洗不干净
每天只用花不到5分钟的时间就能赶走亚健康
其实，天然营养维他命萃取就这么简单



健康生活 DIY

滋养全家人的果蔬汁 DIY

摩天文传 © 主编



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

果蔬汁是取材天然、绿色环保的最佳饮料,而人类运用果蔬汁保健也由来已久。本书内容从果蔬的甄选到多种类果蔬的搭配,深度挖掘果蔬的营养,力求为读者搭配出既可口又营养全面的果蔬汁大餐。本书从补水润燥、清热排毒、整肠清胃、抗癌抗衰老四大诉求入手,指导您从身边时令鲜果蔬菜取材,制作应季应时的美味。本书可以助您成为搭配大师,迅速找到通往健康的纯天然疗愈奥秘。

图书在版编目(CIP)数据

滋养全家人的果蔬汁DIY / 摩天文传主编. —北京:
机械工业出版社, 2014. 7
(健康生活DIY)
ISBN 978-7-111-46896-7

I — ①滋… II — ①摩… III — ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV — ① TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第115847号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 谢欣新 章钰

责任编辑: 谢欣新

封面设计: 吕凤英

责任印制: 乔宇

版式设计: 摩天文传

责任校对: 张力

北京汇林印务有限公司印刷

2014年10月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·8印张·156千字

标准书号: ISBN 978-7-111-46896-7

定价: 35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

现代生活的快节奏，是否已经使您的身体处于亚健康状态？速食与快餐，这些食物不仅不能为您的身体提供每日所需的养分，还会在您的体内留下一堆有害物质，随着有害物质的增多，健康问题也接二连三地出现——肌肤干燥缺水、慢性病缠身、便秘、头痛失眠、心情焦躁……是时候来关心一下自己的身体健康了。本书将针对众多现代生活健康问题配制最适合、最健康的果蔬汁，让您花最少的时间就能够轻松地拥有健康强壮的身体以及白嫩、有光泽的好肌肤。

每日面对空气沉闷的高楼大厦、常年不关的空调以及垃圾食品，不仅身体吃不消，肌肤也差得一塌糊涂。不妨把目光投向果蔬汁，让果蔬汁为您带来新生！营养健康的鲜榨果蔬汁不仅能给您提供丰富的维生素，还能带来益处多多的膳食纤维，让您的身材更加轻盈健康。另外，果蔬汁还能对身体补充水分及宝贵的矿物质，让您的肌肤由内而外地水嫩白皙。好的肌肤不仅靠护理，也要靠“养”，除了外部的保养，内部调理也十分重要，一杯果蔬汁不仅能为您的身体补充各种有益的营养物质，还能够让您由内而外地真正美丽起来。

除此之外，痘痘疯长、面部出油、心情烦躁等问题。您是否想过，这不仅与您工作压力有关，也与饮食习惯息息相关。面对这些问题，在本书中，我们为您准备了百余款颜色清新、营养均衡的美味果蔬汁，杯杯鲜萃，让您得到由内到外的改变，轻松远离亚健康状态。



CONTENTS

目录



前言

第1章

杯杯鲜萃 让你的果蔬汁与众不同

- 003 开始每天都喝美颜果蔬汁的新生活
- 005 自制果蔬汁需要准备的设备
- 007 聪明选材是制作健康果蔬汁的基本要领
- 008 果蔬的无公害预处理理法
- 009 果蔬汁什么时候喝最养颜
- 010 果蔬汁的盛装器皿与营养保鲜度
- 011 这么喝果蔬汁热量更低
- 012 买回来的异形果蔬如何清理最到位
- 013 各类果蔬的最佳储藏温度
- 014 腐烂的果蔬不能吃，各大“防腐”诀窍

第2章

补水增能果蔬汁 润燥补水内外兼养

- | | | |
|-----|--------|--------------|
| 017 | 杨桃莲雾汁 | 富含维生素C的天然补水剂 |
| 018 | 番茄蓝莓汁 | 口服的肌肤化妆品 |
| 019 | 茼蒿奇异果汁 | 缺水肌肤的美白营养液 |
| 020 | 菠菜青苹果汁 | 补充体能的绿色补血剂 |
| 021 | 番茄芒果汁 | 果味浓郁的美白爽肤水 |
| 022 | 鲜榨藕汁 | 解渴止呕，果蔬中的乳汁 |
| 023 | 百合秋梨汁 | 润燥补水止咳糖浆 |
| 024 | 山楂果茶 | 生津止咳的健胃消食茶 |
| 025 | 柠香甘蔗汁 | 清热润燥的果汁甜蜜剂 |
| 026 | 马蹄梨汁 | 清热化痰身体酸碱平衡液 |

027	梨香藕汁	全方位抵御秋燥滋养脾胃
028	红枣银耳汁	天然胶质让皮肤更Q弹
029	芒果椰浆汁	养出润泽肌肤的东南亚风味果汁
030	香梨黄瓜汁	保湿美白毛孔收敛水
031	草莓蜂蜜汁	养肝明目身体清洁剂
032	石榴银耳莲子露	滋阴补肾的黑色素阻断剂
033	冰糖枸杞雪梨汁	止咳化痰补水润肺
034	菠萝桂皮汁	滋补暖胃空调房驱寒饮品
035	甜瓜番茄樱桃汁	消暑清热的肝脏保护剂
036	杏香西茄汁	清甜解渴的防癌滋补汁

第3章

解热清畅果蔬汁 缓解燥热炎症 内外排毒

039	胡萝卜山竹汁	水果皇后降火润肤
040	西芹苹果柠檬汁	丰富纤维促进胃肠蠕动
041	莲藕苹果橙汁	轻松畅体综合果蔬
042	西瓜番茄汁	抵抗暴晒修复晒伤肌肤
043	草莓双笋汁	利尿消肿除宿醉
044	金桔柠檬茶	酸甜可口助消化
045	柳橙雪梨汁	解渴提神恢复体力
046	胡萝卜苹果汁	抗癌瘦身两不误
047	蜂蜜芹菜汁	消脂降压、润肠通便
048	柠檬冬瓜汁	利尿消肿瘦身汤
049	酸甜杨梅汁	生津止渴助消化
050	香蕉蜂蜜葡萄汁	清理肠胃的快乐果汁
051	雪梨薄荷汁	沁人心脾的醒脑茶
052	山楂红枣汁	促进消化气色佳
053	菠萝黄瓜汁	促进代谢防衰老
054	黑布林柠檬汁	清热解渴热量低
055	青梅黄瓜汁	夏日酸甜开胃饮
056	砂糖紫苏汁	健脾解暑营养水
057	冬瓜香梨汁	利用纤维排除致癌物质
058	山楂乌梅汁	净化血液 清理肠胃

第4章

促消化果蔬汁 体内环保 整肠舒胃

- | | | |
|-----|----------|-------------|
| 061 | 火龙果汁 | 保护胃壁降血糖 |
| 062 | 柠檬菠菜香柚汁 | 平衡胃肠气色佳 |
| 063 | 西芹菠萝汁 | 抑制肠内细菌生长 |
| 064 | 奇异果香橙汁 | 富含维C促消化 |
| 065 | 山药香柚汁 | 补肾健脾又开胃 |
| 066 | 木瓜牛奶饮 | 美白润肤消除毒素 |
| 067 | 蜜渍柠檬 | 肌肤白嫩排肠毒 |
| 068 | 蜂蜜柚子茶 | 排毒祛斑抗辐射 |
| 069 | 柚子菠菜汁 | 消除积食增能量 |
| 070 | 鲜榨西瓜汁 | 清新瘦身祛毒素 |
| 071 | 雪梨苦瓜汁 | 排毒润肺降血压 |
| 072 | 苹果柠檬小麦草汁 | 增强肠胃的长寿绿汁 |
| 073 | 鲜橙西柚汁 | 加速消化助吸收 |
| 074 | 胡萝卜菠萝汁 | 为内脏筑起健康屏障 |
| 075 | 奇异果西瓜汁 | 夏季解渴消食的必备果汁 |
| 076 | 柚子香梨汁 | 消痰止咳治便秘 |
| 077 | 番茄酸奶汁 | 增加肠胃益生菌 |
| 078 | 薄荷柠檬甜瓜汁 | 消暑解烦喝出好心情 |
| 079 | 百香果汁 | 护肤养颜促消化 |
| 080 | 洛神花乌梅汁 | 开胃止渴的女人花茶 |

第5章

抗氧化果蔬汁 抗癌抗衰 防治慢性病

- | | | |
|-----|---------|-----------|
| 083 | 黄瓜蜂蜜饮 | 瘦身纤体 抗氧化 |
| 084 | 山药苹果汁 | 延年益寿强记忆 |
| 085 | 花椰菜葡萄汁 | 双倍效果抗氧化 |
| 086 | 木瓜山药汁 | 抗衰养颜排毒汤 |
| 087 | 芦荟葡萄苹果汁 | 让肌肤恢复水嫩弹性 |
| 088 | 石榴蜂蜜饮 | 留住青春的制胜法宝 |
| 089 | 香蕉苹果核桃汁 | 增强记忆皮肤好 |
| 090 | 桑葚酵素果汁 | 净化血液排毒养颜 |

091	姜味菠萝汁	驱寒暖胃防衰老
092	西柚奇异果汁	营养丰富远离老年病
093	木瓜山药酸奶	淡化色斑纤体美食
094	黄瓜奇异果汁	赶走黄褐斑
095	火龙果黄杏汁	消除氧自由基的抗氧化剂
096	鲜榨莲子汁	养心安神补肾脏
097	胡萝卜莴苣汁	上班族必备抗衰老
098	蜂蜜柠檬茶	预防骨质疏松
099	蓝莓酸奶汁	喝出水汪汪的双眸
100	双莓优格	抗辐射抗氧化
101	胡萝卜菠菜苹果汁	增强身体抵抗力
102	奇异果西瓜苏打水	夏日清新小饮

第6章

健康至上 解答果蔬汁调饮疑难

105	每日“喝够”7种水果
106	营养全都“躲”在“泡沫”里
107	注意感光性果蔬汁，避免皮肤变黑
108	寒性果蔬汁，适量喝是关键
109	减肥者要特别注意的调制要点
110	早晚餐和睡前，果蔬汁做出区分最利健康
111	了解肠胃反应，找到不伤胃的果蔬汁
112	选择果蔬看体质，9种体质最适合的果蔬
114	蔬果搭配禁忌，不是每种蔬果都适合在一起
115	办公一族选择果蔬汁的要点
116	准妈妈如何健康喝果汁
117	如何利用果蔬汁调理身体，并达到美肤效果
118	如何最大化利用喝不完的果蔬汁
119	果蔬汁与饮食禁忌
120	水果热量表
121	水果含糖量



由于外出就餐的次数增多，造成果蔬摄取量严重不足，人们的身体健康每况愈下。
为了自己的健康，您有必要开始每天都喝美颜果蔬汁的新生活了！
只需准备好新鲜的食材以及榨汁设备，每天喝一杯果蔬汁其实并不难。

第 1 章

杯杯鲜萃

让你的果蔬汁与众不同



Juice



开始每天都喝美颜果蔬汁的新生活

喝果蔬汁已经成了现代都市人的最爱，对女性而言，常喝果蔬汁既能补充营养，还能美容养颜，可谓益处多多。面对五花八门的果蔬汁产品，如何选择适合自己喝的果蔬汁，是大有讲究的。



1. 果蔬汽水

果蔬汽水的主要成分是二氧化碳、浓缩果汁和甜味剂，还有一定的色素。这种饮料的含糖量普遍较高，有致胖的风险。而且其果蔬汁含量是所有果汁产品中最少的，营养价值很低。



2. 浓缩果蔬汁

浓缩果蔬汁多用玻璃瓶或塑料瓶盛装，常温下保存的时间较长。这种果蔬汁含有较多的糖分和添加剂，其产品标签上会注明饮用时的稀释倍数。浓缩果蔬汁便于携带，其甜度一般较高，味道可以自己调节。



3. 保鲜果蔬汁

保鲜果蔬汁一般采用塑料瓶或屋型纸制保鲜盒盛装，其保存条件一般为低温冷藏，保存时间较短，大多只有 7~10d。这种果蔬汁一般是鲜榨汁，没有经过高温灭菌，基本不加糖、甜味剂和防腐剂，营养成分保存较好。不过因为其保质期很短，且价格昂贵，市场上并不多见。



4. 纯果蔬汁

纯果蔬汁一般采用纸盒装或玻璃瓶、塑料瓶装，其常温保存时间一般在半年以上。这种果蔬汁大多是用水果产地生产的浓缩果蔬加水复原到原果汁的浓度，经过瞬间高温灭菌处理后再进行灌装。其营养成分尤其是维生素受到了损失，果蔬的原有风味也略有改变。



5. 鲜榨果蔬汁

鲜榨果蔬汁是用榨汁机直接榨取新鲜蔬果的汁液混合而成的。制作一杯鲜榨果蔬汁，往往只用 5~10min，非常简单便捷。由于不添加任何水分和调味品，不但充分还原了果蔬汁原本的风味，而且最大程度地保留了其营养元素。鲜榨果蔬汁特别适合女性饮用。



颜色越深的水果 营养价值越高

面对色彩缤纷的新鲜水果，您是否觉得难以挑选？试试颜色深的水果吧！研究表明，颜色越深的水果，其营养价值越高。因此，用它来做果蔬汁会是不错的选择。



桑葚

桑葚中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、花青素等成分，其营养价值是苹果的5~6倍，具有增强免疫力、促进新陈代谢、延缓衰老、美容养颜等功效。桑葚味道酸甜，质润汁多，但其性微寒，女性月经期要尽量少吃或不吃，以防引起腹痛。



乌梅

乌梅是备受推崇的抗衰老明星食物，乌梅中的梅酸可以软化血管，预防血管硬化，具有防老抗衰的作用。乌梅中的有机酸对改善肝脏机能有一定功效，特别适合肝病患者食用。乌梅还有杀毒功能，其果肉中的有机酸能杀死胃肠道中的霉菌，保护肠道健康。



黑葡萄

相比浅色葡萄，黑葡萄含有更丰富的维生素C。其果肉中的原花青素、叶绿素等物质则具有很强的抗氧化性，是女性、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。经常食用黑葡萄能纾解神经衰弱、疲劳过度等症状。把黑葡萄制成葡萄干后，糖和铁的含量会增高。



黑加仑

每100g的黑加仑就含有181mg的维生素C，是名副其实的“维生素C集中营”。和乌梅一样，黑加仑也是具有抗衰老功能的水果，它含有多种生物活性物质，具有良好的抗氧化功能，还能预防贫血、水肿等疾病。



紫黑色水果可抗老消疲

相比浅色水果，紫黑色水果含有更丰富的维生素C，可以增强人体的抵抗力。紫黑色水果还含有能消除眼疲劳的原花青素，这种成分能增强血管弹性，延缓肌肤衰老。



自制果蔬汁需要准备的设备

如果想要在家制作新鲜的果蔬汁，首先您得先拥有一台好用的榨汁机。让我们一起走进“榨汁机终极攻略”的大课堂，先了解一下不同款式榨汁机的功能吧。

根据工作原理的不同，
榨汁机大致可以分为以下几种：



1. 家用手动型榨汁机

这类榨汁机体积较小，价格相对低廉。其工作原理就是利用杠杆原理挤压果肉以获取果汁。

优点：小巧精致，不占空间，操作简单而安全，同时，水果营养成分被破坏得较少。

缺点：需要全程手动操作，且出汁率与操作者的力度有关，比较费力。这类榨汁机的槽口普遍较小，一般需要多次榨取才能获得一定量的果蔬汁。



2. 电动型榨汁机

说到榨汁机市场的主流产品，当仁不让的自然是电动型榨汁机。其最大的特点就是方便易用，省时省力。

优点：电动型榨汁机榨汁速度快，易于大量制作果蔬汁，而且出汁率较高，方便快捷。

缺点：高速粉碎时损失的蔬果营养相对较多，工作噪声大，耗电量较大且后期维护成本高。



3. 高速离心式榨汁机

这是国内市场上最常见的榨汁机，其工作原理是利用刀网的高速转动粉碎蔬果。

优点：水果不用切得很小，榨汁速度快，榨一个苹果只需短短几秒钟，榨出的果汁很清亮。

缺点：出汁率一般，榨剩的果渣较湿，有点浪费，不适合榨含水量较少或者特别软的水果。



4. 低速挤压式榨汁机

这种榨汁机也深得人们的喜爱，其工作原理是靠内部的一根螺旋杆以每分钟 80 转的低速旋转，对水果进行挤压、研磨，果汁透过滤网流出。

优点：榨比较脆的水果出汁率高，榨剩的果渣很干，不浪费。

缺点：水果需要切成很小的块，再一点一点地填进去榨，比较费时间，而且榨出的果汁较稠。



谨记五大要诀 轻松带回称心榨汁机

了解了不同款式榨汁机的优缺点之后，您是否对榨汁机的选购还心存疑虑？只要牢记以下选购六大要诀，即使是“门外汉”也能把一款称心如意的榨汁机轻松带回家。



要诀 1：有安全防护设计的最好

由于榨汁机的高速旋转会带来一定的危险性，因此一定要注意榨汁机的安全防护设计。榨汁机一般都设有安全锁定装置，在附件未安装到位时，机器不能工作，选购时应在附件未安装的情况下小心启动电源，并仔细检查机器是否配安全锁定装置。



要诀 2：易冲洗的款式实用又方便

榨汁机的操作应简单，清洗应便捷。用榨汁机榨取果汁，通常会有很多残渣留在榨汁机内部，为了保证健康，清洗就变得非常重要，好的榨汁机应该是清洗非常简单而又方便的。



要诀 3：一定要亲眼见证榨汁效果

榨汁机的功能需要经得住检验，好用才是硬道理。好的榨汁机应榨汁干净彻底，果渣中含的水分越少越好。选购时不妨让销售人员现场示范，并尽量挑选多种不同的水果进行试验，这样才能真正检验出榨汁机的榨汁能力。



要诀 4：榨汁机的核心部件应质量上乘

榨汁机的零部件应质量上乘，特别是刀头等核心部件。选购时要检查清楚其核心部件的质量是否可靠，是否有需经常更换的零部件，因为只有经久耐用的榨汁机才值得入手。



要诀 5：榨汁机的转速要匀速

榨汁机的转速一定要匀速、要慢，至少在 100 转/分以下，70~90 转/分最佳。超过这个速度，榨汁机内部在摩擦瞬间所产生的高温将会导致果汁迅速氧化，失去活性。



聪明选材 是制作健康果蔬汁的基本要领

聪明选材是制作果蔬汁的第一步。用多种蔬果混合的果汁，不仅味美，而且具有很高的营养价值。



1. 减肥果蔬汁

混搭食材：苹果、番茄、葡萄柚。

混搭理由：想让自己身材保持得好，秘诀就是每天早上喝一杯混合果蔬汁。用苹果、番茄、葡萄柚混搭榨汁，再配以粗粮一同食用，就是绝佳的减肥早餐。这款果蔬汁不仅可以为人体提供所需的养分，而且含糖量很低，让您越喝越享“瘦”。



2. 提神果蔬汁

混搭食材：苹果、胡萝卜。

混搭理由：胡萝卜富含维生素 A，而苹果富含维生素 C。这款混合果蔬汁含有胡萝卜素、柠檬酸、苹果酸、钙、铁、果胶等多种营养成分，尤其适合身体容易疲劳的人饮用，经常加班的“白领一族”不妨多喝些。



3. 滋养果蔬汁

混搭食材：牛油果、苹果。

混搭理由：牛油果营养丰富，含有多种维生素、丰富的脂肪酸和蛋白质，其营养价值与奶油相当，却是一种高能低糖水果。若您坚持饮用这款混搭的果蔬汁，对滋养肌肤、身材发育都大有好处。



4. 美颜果蔬汁

混搭食材：葡萄柚、橙子。

混搭理由：葡萄柚中含有宝贵的天然维生素 P，丰富的维生素 C，以及可溶性纤维素。维生素 P 可以改善毛孔粗糙，有助于皮肤保健和美容。对于爱美的女性来说，多喝些葡萄柚橙汁，不仅能使肌肤保持水嫩，而且有助于改善肤色。





果蔬的零公害预处理料理法

俗话说“病从口入”，榨汁前的果蔬处理从来就不是一件小事。从市场上买回来的果蔬，其表皮不仅沾有尘土，还残留着农药和保鲜剂。要喝到健康的果蔬汁，就要从清洗和去皮做起。



果蔬清洗守则

1. 即便没有虫眼，食用前也要清洗

为了预防虫害，果农一般会在果树开花到结果期间喷洒农药，如果喷洒不当，农药会渗透果皮并残留在果皮的蜡质中。所以，买回来的果蔬，即使其表面没有虫眼，也要入水清洗后再食用。

2. 冲水彻底很重要，注意洗涤剂残留

洗涤剂是由多种化学成分合成的，冲洗不彻底很容易残留在果蔬表皮上，如果残留的洗涤剂带入胃里，日积月累会对身体健康造成危害。所以清洗时，要用流动的水反复冲洗蔬果，确保没有洗涤剂残留。

3. 要放入冰箱冷藏的果蔬别清洗

果蔬清洗后放入冰箱，容易使冰箱中的湿度增加，进而为细菌的繁殖提供“有利”条件。一般买回来的果蔬表面都会有一层蜡质可以保护其不受微生物的侵害，清洗则会破坏这层蜡质，令细菌更容易进入果蔬内部。



果蔬去皮守则

1. 生吃果蔬最好要去皮

有一些人认为，果皮中的维生素含量比果肉高，食用时索性连皮一起吃。但实际上，果皮中的农药残留量往往比果肉中高出许多。因此生吃果蔬，不仅需要彻底清洗，更应去皮后再食用。

2. 千万别用菜刀去皮

用菜刀去皮容易把寄生虫虫卵和细菌带到果蔬上，易使人感染寄生虫病。而且菜刀上的锈会和苹果中的鞣酸起化学反应，导致苹果的色、香、味大打折扣。

3. 去皮后不要长时间放置

苹果、梨等水果去皮后，果肉中的酚类物质在酚酶的作用下，会与空气中的氧发生化合反应，放置一会儿就会变色。如果苹果去皮后放置时间较长，果胶物质还会在酶的作用下进一步分解氧化。



果蔬汁什么时候喝最养颜

平时您都是什么时候喝果蔬汁呢？饭前？饭后？还是边吃饭边喝？可别小看了时机的重要性，其实，饭前喝和饭后喝，维生素的吸收率可大有不同。想要最大化地摄取果蔬汁营养，就需要了解时机的奥秘。

我们在网络上和街头随机采访了 187 位女性，统计结果如下：

48% 的人喜欢饭前喝果蔬汁，理由是：饭前喝果蔬汁开胃，能增进食欲。

17% 的人一边吃饭一边喝果蔬汁，理由是：果蔬汁能中和高脂肪菜肴的油腻，促进消化。

35% 的人一定要饭后才喝果蔬汁，理由是：饭后喝能有效补充维生素等营养成分。



1. 饭前喝果蔬汁只能吸收 30% 的维生素

虽然果蔬汁能起到一定的开胃作用，但饭前空腹喝果蔬汁对肠胃刺激较大，对果蔬汁中维生素的吸收更是大打折扣。因为维生素主要由小肠吸收，若在饭前饮用，因胃肠道内没有食物，对维生素的吸收就会明显降低。假如摄取 1000mg 的维生素 C，空腹时的吸收率只有 30%。



2. 边吃饭边喝果蔬汁也不可取

有 17% 的人习惯吃饭时喝上一杯果蔬汁，这同样是不可取的做法。大量的果蔬汁会冲淡胃消化液的浓度，影响肠胃消化功能。另外，果蔬汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合，从而影响这些营养成分的消化吸收，使人感到胃部胀满，吃不下饭。



3. 饭后喝果蔬汁则维生素更易被吸收

饭后喝果蔬汁是最恰当也是最健康的做法。因为此时喝果蔬汁，会使食物和维生素结合得更好，尤其是食物中富含的脂溶性维生素，更能帮助充分吸收果蔬汁中的营养，让营养不打折扣。建议饭后 15~20min，待肠胃内的食物有所消化时，给自己来一杯果蔬汁。



4. 晚饭前不要喝酸味的果蔬汁

晚饭前不要喝酸味的果蔬汁。因为酸味的果蔬汁会导致胃酸持续分泌，从而刺激人们继续进食，容易因为管不住嘴而多吃，而且睡前肠胃里的食物还没消化完毕会严重影响睡眠质量。所以，晚餐前应避免喝柠檬汁、草莓汁、酸枣汁、番茄汁等酸味的果蔬汁。

