



壹知全解
features@nextmedia.com

撰文 吳穎湘 攝影 方保山 設計 梁世偉

記

者搵到兩位好神心自己榨汁嘅媽媽，各有奮鬥目標，阿Sofia見奶奶成日飲五青汁降血壓，自己又嗜好食高脂食物，咪試吓每星期飲來保健，點知有意外收穫，「飲咗一兩次，便秘改善咗，而家差唔多持續飲咗兩年，腸胃好咗好多。」

另外一位係陳女士，佢為減肥而日日飲，兼夾行山，「飲咗半年，朋友都話我瘦咗好多，肚臍都細埋，不過後來飲完頭暈暈，可能體質唔適合，就無再飲，停飲後又慢慢肥番。」

香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗就話：「五種蔬果都係高纖維食物，幫助腸道蠕動，的確有助清宿便，不過緊記要連渣食，因為大部分營養素和纖維都在渣裡面。加上因為纖維會停留在腸內較長時間，令人有飽肚感，可控制食慾，減低熱量吸收。五種蔬果，攪拌成汁才七十至八十卡路里，熱量好低，但營養價值高。如果持之以恆，每星期飲用，係有可能減輕體重。」

風靡師奶界多年，以苦瓜、青椒、青瓜、西芹、青蘋果攪拌而成的五青汁，聲稱有清宿便、減肥、降血壓的功效，近日因即溶沖劑推出，再度成為熱話。究竟係咪咁使得？



註冊營養師何澤鏗指，五種蔬果攪拌成汁，將營養濃縮，如低血壓、腎病患者飲用則會因攝取過量鉀質而造成危險，寧可個別進食蔬果或將其入饌。

低血壓、腎病勿飲

雖然講到咁有益，但都唔係人人啱飲，何澤鏗續說：「五青汁含豐富鉀質，有助降血壓，低血壓人士飲用後可能會頭暈，慢性腎病患者亦忌飲，嚴重可引致心律不正。」

註冊中醫師麥超常博士亦指：「五青汁太寒涼，香港人歎慣冷氣、嗜吃雪糕等生冷食物，大部分人體質偏寒涼，亂飲反而傷脾胃，可能出現頭暈、肚瀉徵狀。」

沖劑不如鮮榨

師奶們無咁多時間榨汁，近日市面上出現了五青汁即溶沖劑，但一盒十二包賣成二百蚊！何澤鏗指：「成分表寫明，粉末以五種蔬果的『萃取』製成，即暗示未必由原個蔬果磨製而成，只是提取蔬果其中一些物質製成，然則內裡的營養素、纖維不及鮮榨，亦加入葡萄糖及其他添加物，令熱量提高了。」

記者請同事一齊試飲鮮榨及沖劑兩款五青汁，來個比併，前者苦中帶甘香，且有清新感覺，反觀後者好難入口，臭青味混合「化學藥粉」味。唔使榨汁係快啱，但唔知道自己飲咗乜落肚呢，俾番二百蚊我！

衛生署建議每人每日進食三份蔬菜、兩份水果，雖然一杯五青汁已大概等於蔬菜、生果各一份，但單靠五青汁，營養始終有限，宜進食不同種類蔬果，攝取多種營養。

五青汁 通便減肥?