



營養專家
張可琪
中大營養研究中心註冊營養師（澳洲）

近日一股飲水新風由歐美吹襲至香港，這種被稱為Detox Water的DIY飲品，以切塊水果放進密封玻璃瓶內，加入清水雪櫃冷藏八小時，聲稱含有大量維他命C，有助抗氧化和改善肌膚甚至排毒。自製排毒飲品，可真有效？

中大營養研究中心註冊營養師（澳洲）張可琪直言，Detox Water的好處事實上有點被誇大。「從營養師角度而言，Detox Water營養價值並非特別大，它只屬於檸檬水、檸檬茶之類有味的飲品。由於其主要成分是生果和清水，營養就只有水果中的維他命C、B，以及鉀質及水溶性纖維。」

維他命C為水溶性，而且具有抗氧化和保護皮膚功效，但結構非常不穩定，當受到陽光照射、接觸空氣和存放數小時後，絕大部分已分解消失，最終可被人體吸收的，可說所剩無幾。可能吃一口奇異果，已比飲用一大瓶Detox Water攝取到更多的維他命C。她補充，維他命B因穩定性較高，可能仍有少許可供吸收。

至於Detox Water聲稱的減肥排毒功用，推斷應與鉀質含量有關。水果含有大量鉀質，為可溶性和穩定性高，故飲用Detox Water應可有效攝取。鉀質具水性，能夠幫助人體排出多餘水分，因而造成減肥錯覺。至於鐵質、鈣質等雖然均屬於水溶性，但水果中含量較少，遠不如從肉類或乳製品中攝取。

以Detox Water來吸收水溶性纖維是否健康？它雖可溶於水中易被人體吸收，但其分量和好處至今仍缺乏研究證實。唯一較有依據的研究，是從動物身上發現秋葵釋出的溶液，有助動物改善膽固醇和心臟健康。至於美容效用，張可琪強調，由於人體細胞，包括皮膚細胞，由大量水分製成，如果能夠飲用充足的水分，細胞即會顯得飽滿，而皮膚外觀上的皺紋亦可相應減少。受現代生活習慣影響，都市人大多未必每日可飲足八杯水，若這種有味道、顏色鮮艷的Detox Water能吸引人多飲水，製造動機可能是它最實際的健康價值。▶

飲水排毒DIY？

DETOX WATER

