

果蔬汁轻断食真的能瘦？看看用过的人怎么说

一提到水果，几乎都可以代表美丽！水果富含各种维生素，是我们变漂亮所不可缺少的各种营养素。所以只要跟水果沾点关系的，经常都被贴上健康的标签，大家也都非常喜欢。

有一种产品，就在这几年卖得十分火爆，简直可以说是风生水起。

这就是轻断食果汁。

这些产品的卖点主要会切中以下三个角度：

1. 主打排毒，女孩子免不了有一些便秘、痘痘的困扰，排毒的概念虽然并不科学，但是特别容易被人接受。
2. 每天喝不同的果汁，会让我们感觉似乎可以获得很全面的营养。
3. 主打减肥。就这一点，几乎就击中了 100% 的女生。

你有没有因为以上的产品亮点而尝试过轻断食的果汁呢？

我曾经就接触过这样一款轻断食的果汁产品，这些果汁都是瑞士进口，新鲜采收、新鲜冷轧、必须在规定时间内来装瓶。一套产品有好多瓶果汁，每天要喝的内容也都不一样，还配备了亚麻籽和花草茶。

产品的质量应该非常得过关了。

价格要上千块，购买之后呢，大部分的用户都会非常认真的来完成这样的一个一周的轻断食的体验。

因为只能喝果汁和配备的亚麻籽、花草茶。第一天感觉饥饿感还可以忍受，第二天饥饿感就已经逐渐强烈了。第三天已经开始抓狂了，第四天会觉得口气似乎不够清新。第五天就已经非常得有气无力了。好不容易熬过生不如死的第六天，在第七天恢复简单饮食的时候，感觉自己好像已经没有什么有食欲了。

一周下来，靠着坚强的意志力战胜了自己，腰围体重都有明显的下降，如果再照照镜子，可能还会觉得皮肤好像也变得不错呢。

但是接下来又发生什么呢？

有的朋友发现，过了没多久，体重便回归了。

还有的朋友说你只是回归，我比原来还胖了。

还有人反馈说，大我的姨妈开始不听话了，皮肤也开始冒痘痘。

有的人过了半年，反弹之后，又想要减肥，就用坚强的意志力让自己再痛苦的又经过了一遍轻断食。不过这次发现，咦，怎么感觉没有第一次的时候有效果了呢？

那为什么会出现这样的状况呢？为什么体重会出现反弹呢？为什么大姨妈会出走呢？

这是因为在轻断食的时候，果汁只是提供基础的糖分。身体正常运转所需要的像蛋白质、脂肪、维生素、矿物质都是大量缺乏的。果汁能带来的能量也非常的低，甚至都无法满足身体每天最少需要的能耗。

因为我们的身体等于各个器官每天都需要消耗能量，如果只喝果汁，能量十分缺乏，身体就会进入低电量的模式，能耗越小越好。还记得我们第一节课讲到不吃主食的减肥方式当中，就提到一个概念叫基础代谢。在能量摄入无法满足基础代谢的时候，身体就会节能减排，以最小的能量消耗让我们可以生存下来。

所以这一个星期的轻断食，对于本身运动量就偏小，基础代谢就比较低的妹子，就是雪上加霜了。身体认为你可能太缺乏能量了，大姨妈都帮你停掉了。身体会节约一切能耗，认为它认为这个时候你是不适合备孕受孕的。

还有一些女生会因为维生素、矿物质和脂肪的缺乏，而影响到激素的合成，导致内分泌的紊乱，要不就是冒痘痘，要不就是长斑点，而且想要重新回归内分泌的平衡，需要花费非常长的时间。

基础代谢一旦下降，想要回归可就很难了。

总之，这样的轻断食，强度大，身体反应强烈。而且你并没有学会结束之后未来如何好好吃饭，再按照以前的习惯来吃，反弹几乎是百分百的结局。

你可能是因为减肥很迫切而选择它，也可能只是想因为想有一个短期的小目标，甚至只是因为好奇。但是作为你的私人营养师，我还是要把你身体的真实反映告诉你。因为越是急功近利的手段，未来越是要花费更多的时间和精力来为这个行为买单。

所以跟着咱们的课程学会好好吃饭，其实是在掌握一辈子吃不胖的技能。

只有学会怎么吃，才知道如何控制自己的体型，而不再被肥肉所控制。

既然还是要好好吃饭，不能依赖果汁和轻断食，那平时还要喝果汁么？它们还有营养吗？相信你也有这样的疑问，那我先给你一个结论吧：

最营养的补充方式，还是吃新鲜的水果，每天不超过 350g 比较合适，大概就是 2 - 3 个拳头。

如果实在想喝果汁，也要选择营养素保留相对多的果汁。远离那些打着果汁旗号的饮品。

那接下来我就将市面上销售的果汁分分类，来为你分享他们之间到底都有什么样的差异。首先，就接着说我们刚才聊到的轻断食果汁吧。

它们最昂贵，可以说是果汁中的白富美了。

这种果汁基本都是采取冷压法。冷是冷藏的冷，压是压力的压。美国食品和药品管理局，也就是 FDA，在 2014 年的时候批准了这项技术。在制作过程中要保持食材的新鲜度，压榨的过程也要保持低温，做到果汁不变色，减少氧化，保存最新鲜的风味和营养。接下来的流通运输也需要全程冷链，确保到你手中的时候还是那么新鲜。

所以，这么苛刻的条件也使得这样的果汁价格居高不下。

有的是几十元一瓶，如果是减肥瘦身的套组要几百元甚至上千块。

它为我们增加了新的消费场景，让我们接受这种更精致的生活方式。

可是他们推广的理念是好的，但是真实效果却不像理念那么优秀。它们并不会比我们平时吃新鲜水果要更加健康。

因为在冷压技术下，抗氧化物和维生素的保留率虽然比普通果汁要高一些，但是肯定不如新鲜水果那么十全十美。浑浊质感的果汁，会保留一定的果胶，但是仍然有大量的膳食纤维被损失掉了。

如果你的工作十分忙碌，希望在快节奏的过程当中依然能够补充到水果当中含有的维生素 C、果胶、钾等营养成分，对了，还有那些抗氧化物。或者你每天有运动，想要在运动前补充一些糖分，在这种没有时间买水果吃水果的时候，就可以选择这样的冷轧果汁来提高效率。

但是如果你只是为了更瘦、更美，那就不必采用这么昂贵的水果了。这么喝还真达不到你想要的效果呢。结果就是白花钱，还不如拿这些钱来买更为新鲜的食材更实际。

第二种，接下来我们来说一说最近超市里冷藏货架越来越多的 NFC 果汁。

那这种 NFC 果汁跟刚才的冷压技术的果汁又有什么样的区别呢？

其实最主要的区别就在于 NFC 果汁要经过一步巴氏杀菌的处理。对维生素、抗氧化物的保留率就不如冷压果汁。通常 NFC 果汁的保质期长短也不一样，从半月到一个半月不等，营养价值也比较接近于家庭中鲜榨的果汁。

其实 NFC 技术在 1995 年就已经在美国很流行了。当时占据了北美果汁市场的 37% 市场份额，而在国内我们是到了 2011 年以后才开始流行这种 NFC 果汁。

不过我看过市面上各种各样的 NFC 果汁，最大的问题就是，基本上一瓶就超过了一天的水果量。有一款 NFC 果汁明确标注，这一瓶含有 2 个半苹果和半根香蕉，总重量要达到 410g，超过了中国营养学会所推荐的每天不超过 350g 的权威建议。

第三种，叫浓缩还原果汁。

也就是说榨取果汁之后，先加热杀菌，再蒸发掉水分，做成浓缩的果汁。等运输到果汁生产工厂之后，再按比例把水加进去，还原成跟之前比例相同的果汁。

这样的果汁当中，抗氧化物和维生素 C 基本上也都是大量的被损失掉了。但是依然还有不少的水果中的矿物质，比如说钾。如果没有额外的加白砂糖，也算没白喝。只不过依然有糖超标的和缺少纤维素的问题。

以上这三种还是相对好一点的果汁，想要调剂生活、调剂口味都是可以选择的。

那接下来要分享的果汁，大家就要刻意避开啦，因为它们喝了还真不如不喝。

第一种就是果汁原汁含量低于 40% 的果汁。

刚才我们提到的浓缩还原果汁，就是将果汁还原 100%，如果再加更多的水，使真正的果汁含量就会变的更低，低于 40% 的时候，营养价值就很差啦。而且为了维持口感，往往都要再添加更多的糖，会进一步让这样的果汁变成垃圾食品。

有的果汁含量甚至都不足 0%。还有一些饮料叫做「果汁类汽水」果汁的含量不超过 2.5%，如果是「果味型饮料」那就更惨了，它很有可能完全不含有果汁。果味基本上都由添加剂带来的。这些饮料对健康毫无益处，要时刻提醒自己他们跟果汁已经没什么太大关系了。

今天针对果汁这款时髦的饮品，跟你分享了很多。

我再来为你总结一下：

首先，果汁轻断食并不推荐。即便这些果汁也保留了不少水果里的营养，但是水果也只是膳食结构当中的一小部分。

身体还需要大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物和其他营养物质，果汁的营养还远远达不到，超过一周的轻断食就会导致基础代谢的明显下降。想要回归可是很不容易的，非常容易反弹。

第二，我为你梳理了不同的果汁到底有什么样的差异。

冷压果汁价格最贵，营养保留也相对最多。

其次是 NFC 果汁，最后是浓缩还原果汁。

以上三种果汁呢，虽然远远比不上新鲜水果，但是依然也算是保留了一些矿物质、果胶和抗氧化物，也算有一些营养。

需要避开的是最后我分享给你的低浓度的果汁饮料、果味饮品。这些基本上不具有什么营养价值，而且由于糖添加量比较多，可以说已经是垃圾食品了。

这就是今天分享的内容啦。如果你还有疑问，欢迎给我留言，如果你都学会了，也可以分享给朋友们听。

我是你的私人营养师，我们下一期再见。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有