

anna88858060 / March 02, 2015 03:07PM

[大「桔」大利好處多，新鮮水果更營養](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/300X250/Food/Oranges-Tangerines-Fruit-Pail-Bucket.jpg[/img]

現代醫學不斷進步，所生產出來的綜合維他命能包含的營養素也越來越多，但是要達到最理想的健康狀態，吃綜合維他命真的夠嗎？

重視養生保健的人可能都有服用維生素等營養補充品的習慣，但是根據美國食品科學家的研究發現，天然食物中多樣化的營養素，可能比單純補充一種或數種營養成分還要健康得多。

例如已知抗氧化物可以減緩細胞老化、幫助抗癌及預防心臟疾病。拿華人過年最不能缺少的水果—橘子來說，裡頭以特殊比例天然混合各種抗氧化物，肯定比單純的維生素 C 補充錠還有益健康；因為我們年復一年發現水果中更多過去沒發現的抗氧化物成分，而唯一能確保攝取到全部的方式就是吃真正的水果。

日本最近也有研究指出，吃橘子可以大幅降低罹患肝臟疾病的機率，原因可能是其中含有一種稱作類胡蘿蔔素 (Carotenoid) 的維生素 A。研究人員調查了 1,073 名居住在日本靜岡縣經常食用橘子的居民之後發現，他們罹患肝臟疾病、出現動脈硬化及胰島素阻抗的機率都比一般人還低。

「橘子可能有我們意想不到的治療功效」，The Seven Laws of Nutrition (營養學七大定律) 一書的作者，麥可亞當斯表示。「預防肝癌只是其中一項而已」，他說。「大自然提供了很多非常有益健康的贈禮，但是我們必須依靠自己的智慧去發掘利用，並且從中獲取益處。」

另外有些水果在吃的時候其實可以不必把皮削掉，或是將橘子上的白絲剝掉，因為水果中有些重要的營養素其實都在這些果皮當中，如黃酮及槲皮素；果皮中的纖維質也有助於減緩人體吸收糖分的速度，避免血糖瞬間飆高。

有些人可能更喜歡喝果汁，當然，如果有消化不良或是腸胃不適等問題、又需要攝取足夠的營養的話，新鮮的果汁是很好的選擇；但一般相對來說，果汁高糖分卻低黃酮與纖維質，可獲得的好處比起直接吃水果要來得少。

資料來源：http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002098.html]NaturalNews[/url]
