

【健康營養補給站】營養加分果汁



臺灣長者常見牙口不好的問題，蔬菜、水果或是蛋白質攝取不足，都會讓長者的營養狀況每況愈下。蔬菜水果吃不夠的時候，大家覺得喝一杯蔬果汁來補充最為方便，但是，一般的蔬果汁，為了要讓味道好，常會加入大量的水果或糖，反而無形中增加了不必要的熱量。

根據衛生福利部每日飲食指南的建議，依照每個人不同的熱量需求，每日建議 2~4 份的水果。針對特定老年人不方便吃水果或是常常蔬菜水果吃不夠，以及不喜歡吃青菜的人也可以利用蔬果汁，來補足蔬菜水果和膳食纖維。

小叮嚀：在家製作蔬果汁，也可以和自己喜歡的蔬菜替換，但是必須注意水果和水果替換，蔬菜也是只能和蔬菜替換喔。

【作法及營養成分】

【蕃茄柳橙汁】（1 杯）

材料：

蕃茄 200 公克、柳橙 260 公克、核桃 7 公克

作法：

1. 將柳橙去皮切成 4 等份、蕃茄清洗乾淨去頭蒸熟，備用。

2. 將柳橙放入果汁機，接著將煮熟蕃茄放入，加入核桃 3 顆。
3. 經果汁機攪打後，盛杯即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
163	0.9	0.7	38.4	7.9

【芹菜蔬果汁】(1 杯)

材料：

芹菜 200 公克、鳳梨 220 公克

作法：

1. 將芹菜清洗乾淨切段、鳳梨去皮切小塊。
2. 將芹菜、鳳梨加入果汁機中攪打。
3. 盛杯即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
143	1.1	0.5	33.7	6.8

【芝麻香蕉牛奶】(1 杯)

材料：

芝麻 10 公克、香蕉 95 公克、鮮奶 240 c.c.

作法：

1. 將香蕉去皮切成小段，備用。
2. 將香蕉、芝麻、牛奶放入果汁機攪打均勻。

3. . 盛杯即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
260	9.6	12.9	26.5	2.6

【蘋果奇異果豆奶】 (1 杯)

材料：

蘋果 120 公克、奇異果 105 公克、豆奶 200 c.c.

作法：

1. 將蘋果切成 4 等份、奇異果去皮切片，備用。
2. 將蘋果、奇異果、豆奶加入果汁機中攪打均勻。
3. 盛杯即完成。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
229	7.2	2.7	44	7.3

營養室營養師 馮馨醇