

生素 C、膳食纤维等产生一定量的损失。果脯是将新鲜水果糖渍而成，维生素损失较多，含糖量较高。干果是将新鲜水果脱水而成，维生素有较多损失。水果制品失去了新鲜水果的感官、自然香味等天然特征，维生素等营养素流失较多，所以不能代替新鲜水果。用果汁代替水果对儿童健康也不利，易使儿童牙齿缺乏锻炼，面部皮肤肌肉力量变弱，眼球的调节功能减弱。但是在外出需要携带方便情况下，或者水果不足时，可以用果汁等制品进行补充。

4. 全谷物的血糖生成指数

GI 是评价含碳水化合物食物引起餐后血糖应答的一个生理指标。谷类加工越精细则 GI 越高，加工程度较低的全谷物 GI 相对较低。如小麦面条的 GI 为 82，而全麦粉面条 GI 则为 37；相对于精白米饭 GI 为 83，发芽糙米 GI 为 54，均属于低 GI 食物。因为全谷物食物富含膳食纤维，可降低血糖生成指数。

5. 其他国家饮奶量是多少

其他国家居民牛奶摄入量是多少呢？欧美国家牛奶消费量平均超过每人每年 300kg，我国居民只有 21.7kg，相差 15 倍之多。

世界各国膳食指南中成年人乳及乳制品推荐摄入量见表 1-28。

表 1-28 各国膳食指南中成年人乳及乳制品的建议摄入量

国家	每天建议量	国家	每天建议量
美国	3 杯（720ml）	土耳其	3 杯（600ml）
加拿大	2~3 份（500~750ml）	南非	1 杯（250ml）
法国	3 份（450ml）	印度	3 份（300ml）
瑞士	3 份（600ml）	智利	3 杯（600ml）
澳大利亚	3 份（750ml）	日本	2~3 份（200~300ml）
英国	每天要吃乳制品	韩国	1 杯（200g）
芬兰	500ml	中国	1.5 份（至少 300ml）

6. 为什么喝豆浆必须煮透

大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素，喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至 1 小时，可能引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定，通过加热处理即可消除。所以生豆浆必须先用大火煮沸，再改用文火维持 5 分钟左右，使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

豆浆和牛奶是不同种类食物，豆浆中蛋白质含量与牛奶相当，易于消化吸收，其饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶，不含胆固醇，且含有丰富的植物甾醇，适合老年人及心血管疾病患者饮用，但豆浆中钙的含量远低于牛奶，锌、硒、维生素 A、维生素 B₂ 含量也比牛奶低。它们在营养上各有特点，两者最好每天都饮用。