



最佳的養生膳食 在地的蔬果

台灣氣候四季如春，物產豐富，各式蔬果琳瑯滿目，無論國內生產或國外進口，各類蔬果均有其特有的營養價值，對人體健康的維護更扮演重要角色，很多疾病或癌症的發生，常與蔬果攝取不足有很

大的關係；除此之外，愛美的女性也常以蔬果來維持漂亮的臉蛋及窈窕的身材；另外國人為了健康，常有所謂的生機飲食，其材料就是以生食蔬果為主。由這些簡單的例子都可明白顯示，蔬果與我們的生活有

文 / 周秀娟

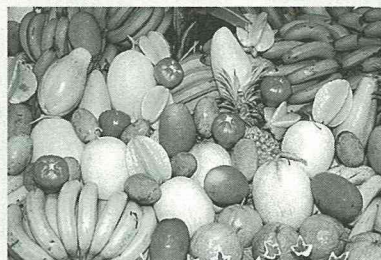
營養師 台北市立慢性病防治院

密不可分的關係。

蔬果所含營養成份多寡常因產地、氣候、季節、採收時機、採收後擺置食用時間的長短而有所不同，生食或熟食也會影響營養素含量。水果的營養成份主要為維生素、礦物



| 月份 | 蔬菜類 | 水果類 |
|-----|---|------------------------------------|
| 全年生 | 蘿蔔、芋頭、甘藷、涼蓳 青蔥、大蒜、蒜頭、紅蔥頭、老薑、九層塔、芫荽、辣椒 韭菜、韭菜花、綠蘆筍、小白菜、青江菜、空心菜、芹菜、萵苣(A菜)、菠菜、芥菜、芥藍菜、莧菜、油菜、蕃薯葉、紅鳳菜 黃豆芽、綠豆芽、高麗菜、包心白菜、韭黃、花椰菜、茄子、大蕃茄、甜椒、四季豆、菜豆、玉米(白、黃)、玉米筍 大黃瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、苦瓜、扁蒲、南瓜、佛手瓜 洋菇、草菇、香菇、木耳、金絲菇、鮑魚菇 雪裡紅、酸菜、榨菜、蘿蔔乾、桶筍、筍乾、筍絲 | 香蕉、蕃石榴、蓮霧、木瓜、楊桃、蘋果、檸檬、哈密瓜、西瓜、鳳梨、椰子 |
| 八月 | 麻竹筍、綠竹筍、蓮藕、蓮子、茭白筍、黃秋葵、龍鬚菜、金針花、栗子、皇宮菜、白蘆筍、綠蘆筍、甜椒、毛豆、大黃瓜、小黃瓜、苦瓜、佛手瓜 | 鳳梨、芒果、梨、葡萄、檸檬、美濃瓜、哈密瓜、柿子 |
| 九月 | 同八月(甜椒除外) | 蕃石榴、木瓜、美濃瓜、哈密瓜、柚子、柿子 |
| 十月 | 麻竹筍、綠竹筍、蓮藕、茭白筍、黃秋葵、栗子、皇宮菜、白蘆筍、綠蘆筍、萶薺、菱角、山藥、落花生、毛豆、大黃瓜、小黃瓜、苦瓜 下旬：茼蒿、豌豆(夾)、皇帝豆、結球萵苣、芥菜心 | 蕃石榴、木瓜、楊桃、蘋果、葡萄柚、橘子、美濃瓜、哈密瓜、柳丁、柿子 |



質、纖維素及果糖，蛋白質及脂肪含量低，維生素及礦物質為體內代謝及生理機能不可或缺的營養素，需要量雖少，但缺乏時將使身體不適甚至疾病的發生；纖維質可促進腸蠕動、排除廢物、減少癌症的發生，對於體重、血糖、血脂肪也有控制的效果；果糖為水果熱量的主要來源，過度攝取將造成熱量堆積，反而有肥胖或血糖、血脂肪過高等副作用產生。蔬菜所含的維生素、礦物質種類及含量與水果不同，所以並不能單以水果來取代蔬菜，二者應均衡攝取。但由於

蔬菜所含的纖維素量高且不含果糖，所以大量蔬菜的攝取較不會造成人體過度的負擔。

各類蔬果有其季節性，有些蔬果四季可見，但有些蔬果則在特訂季節才是盛產期，或許讀者心中也會懷疑，有些明明是冬天才產的蔬果，為什麼夏天也看得到？其原因是這些蔬果是經過冷藏或以其他農業技術生產或貯藏來保存這些非季節性農產品，當然這些蔬果的價錢較高且新鮮度也與當令蔬果有所差別，所以一般蔬果的選擇以當令蔬果為主，如此除了新鮮外，其價格也較經

濟，如何選擇呢？8~10月盛產的蔬果又有哪些呢？

蔬果與我們的生活密不可分，如何選用才能吃得健康且安心呢？

1. 儘量選用去皮的蔬果，或是用大量清水浸泡沖洗，減少農藥殘留。

2. 蔬果種類要時常變換，才能獲得足夠且不同的營養成份。

3. 生食蔬果營養成份較不會被熱破壞，但前提是清潔工作要完善。

4. 選擇盛產的蔬果，經濟且實惠。 圖