



多吃蔬菜有益健康

蔬菜主要分為4大類能提供人們礦物質、維生素、膳食纖維及水分等，能促進人們身體之建造修補及新陳代謝等功能。

蔬菜主要分為4大類：

1. **葉菜類**：菠菜、小白菜、清江菜、空心菜、芥蘭菜、莧菜、萵苣、芹菜、地瓜葉、海帶、紫菜、韭菜等深色葉菜類。大白菜、高麗菜及結球萵苣等淺色葉菜類。

2. **根莖類**：洋蔥、胡蘿蔔、蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭、竹筍、青蔥、大蒜苗、筴白筍及大頭菜等。

3. **花果類**：花椰菜、菜花、金針花、青椒、苦瓜、小黃瓜、大黃瓜、毛豆、豌豆、南瓜、茄子、番茄、四季豆、豆莢類等。

4. **其他類**：木耳、菌類、菇類及芽菜。

蔬菜能提供人們礦物質如：鐵、鎂、鈣、鉀、鈉、磷、硫及碘等。所有深色葉菜類均含多量的鐵、鎂、鈣及鉀等礦物質。海帶、紫菜則含碘較多。芹菜及胡蘿蔔含鈉量較多。豆莢類及深色葉菜類含鎂量較多。洋蔥、青蔥及大蒜苗含硫量較多。所有之蔬菜均能提供人們鉀量較多。而山藥、地瓜、金針花及深色葉菜類均含多量的鐵。

防癌飲食

多吃蔬菜 能增強免疫力 又可防癌



蔬菜能提供人們維生素A、B₁、B₂、C、E及葉酸，如青椒、胡蘿蔔、地瓜及深色葉菜類含豐富的維生素A。芋頭、毛豆、豌豆及豆莢類含豐富的維生素B₁。洋菇、深色葉菜類含豐富的維生素B₂。花椰菜、小黃瓜、青椒、深色葉菜類含豐富的維生素C。蘆筍、芽菜類含豐富的維生素E。蘆筍、花椰菜、深色葉菜類含豐富的葉酸。

蔬菜能提供人們膳食纖維及水分等。蔬菜含豐富的膳食纖維、纖維素、半纖維素、木質素等。蔬菜含豐富的水分（70-90%）。

蔬菜含有些什麼

營養素能防癌症？

蔬菜主要能提供人們礦物質、維生素、膳食纖維及水分等，其中蔬菜所提供的

維生素A、C及E是屬抗氧化劑，因此除了有抗氧化、防止老化亦具有防癌之功能。

蔬菜能提供人們膳食纖維及水分等，蔬菜能因含膳食纖維，使食物體積變大，但熱能低，具有飽食感，降低肥胖之可能。膳食纖維能促進腸道之蠕動，吸收水分，使糞便體積變大，軟化糞便，有助於排便，防止便秘，降低罹患大腸癌、直腸癌之機率。膳食纖維能促進膽酸之排泄，降低膽固醇合成及降低血膽固醇之功能。可以降低心血管疾病之發生，降低罹患乳癌、胰臟癌之機率。膳食纖維於腸道能促進有益菌之生長，抑制有害菌之生長。並能促進腸道中有毒物質之排除。膳食纖維為助益性物質（prebiotic）能降低罹患癌症、抗發

炎、抗病毒、抗腹瀉、降低血脂及降低罹患糖尿病。因此，多吃蔬菜有益健康。

山藥、地瓜及深色葉菜類均含多量的鐵，防止貧血，能促進新陳代謝，增強免疫力等功能。

蔬菜能防什麼樣的癌症？

蔬菜因含膳食纖維能促進膽酸之排泄，降低膽固醇合成及降低血膽固醇之功能。可以降低心血管疾病之發生，能降低罹患乳癌、胰臟癌、直腸癌及大腸癌之機率。

蔬菜所提供的維生素A、C及E有抗氧化、防止老化亦具有防癌之功能。能促進細胞膜之完整性，增強免疫力，能降低罹患食道癌、胃癌、肺癌及膀胱癌之機率。

吃蔬菜應注意什麼事項？

所有之蔬菜能提供人們鉀量較多，心臟病患者、洗腎患者，應以大量水燙青菜，吃燙蔬菜較適合。芹菜及胡蘿蔔含鈉量較多，心血管疾病、高血壓患者、洗腎患者，應以大量水燙青菜，吃燙蔬菜較適合。

所有之蔬菜應以大量水清洗青菜，尤其葉菜類應一葉一葉撥下來，於水中清洗，去除泥沙，但務必整葉清洗，無須切細，否則會流失營養素。

每天應吃多少蔬菜？

每人每天應吃新鮮的蔬菜300公克（生蔬菜的重約半斤）以上，其中至少100公克（一碟）為葉菜類或深色的蔬菜類。

每人每天應吃蔬菜300公克，不能以水果取代。因水果中含醣類較高、膳食纖維含量較少。

應怎麼清洗蔬菜？

所有之蔬菜應以大量水清洗青菜，尤其葉菜類應一葉一葉撥下來，於水中沖清洗，去除泥沙，但務必整葉清洗。

先洗後切，無須切細，否則易流失營養素。

不需以洗潔劑、清洗劑清洗。

如何選購蔬菜？

選購蔬菜以當季盛產之蔬菜，最便宜最好吃。

如遇颱風季節、水災與旱災時，則以根莖類如洋蔥、胡蘿蔔、蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭、竹筍及大頭菜等，或花果類如菜瓜、胡瓜、青椒、苦瓜、大黃瓜、南瓜、茄子、番茄等，或其他如木耳、菌類、菇類及芽菜等取代。

冷凍蔬菜、蔬菜罐頭製品、泡菜及蔬菜之醃製品也能暫時權充一般蔬菜，必要時亦能列於食物餐飲設計

中。

不必太在意蔬菜之外表，蔬菜有一些蟲咬傷痕或破損傷痕，仍可接受。

選擇有品牌之廠商或農場生產之蔬菜。

如何烹調蔬菜？

蔬菜最好清洗乾淨後，盡量以生吃、泡菜或涼拌方式，可以攝取較多的營養素。

蔬菜不應烹調太久，否則易流失營養素。

蔬菜中可以生吃的如萵苣、芹菜、胡蘿蔔、海帶、高麗菜、青椒、苦瓜、洋蔥、山藥、小黃瓜、大黃瓜、番茄、青蔥、芽菜、大蒜苗及結球萵苣等。

蔬菜中可以川燙、涼拌方式的，如小黃瓜、大黃瓜、番茄、芽菜、海帶、紫菜、韭菜、高麗菜、萵苣、結球萵苣、洋蔥、胡蘿蔔、蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭、竹筍、青蔥、大蒜苗、大頭菜、花椰菜、菜花、玉米、青椒、苦瓜、毛豆、豌豆、茄子、番茄、四季豆、豆莢類、木耳、菌類及菇類。

各種的蔬菜皆可以炒的。而根莖類、豆類則以煮湯較多，也可用烤的。其他如茄子、青椒、香菇、茭白筍及地瓜也可用烤的。

可用焗的菜有香菇、洋菇及大白菜等。