



從小就要培養 多吃蔬菜的好習慣

培養吃蔬菜的好習慣

一、嬰兒於6個月之後，即可添加副食品，此時應給予紅蘿蔔汁等蔬菜，每天或每次添加一種副食品或一種蔬菜。

二、對於嬰幼兒以煮熟、小細塊或泥狀蔬菜最適合。

三、對於兒童以煮熟、小細塊或多變化的形狀及採用豐富、鮮豔顏色的蔬菜最適合。

四、有特殊味道的蔬菜，如青椒、芹菜、紅蘿蔔、洋蔥、青蔥、青蒜及萵苣等，也應少量添加，可接受後再逐漸增加添加量。

五、父母在孩子面前應以身作則，對食物不可有先入為主之偏見或偏食的習慣。

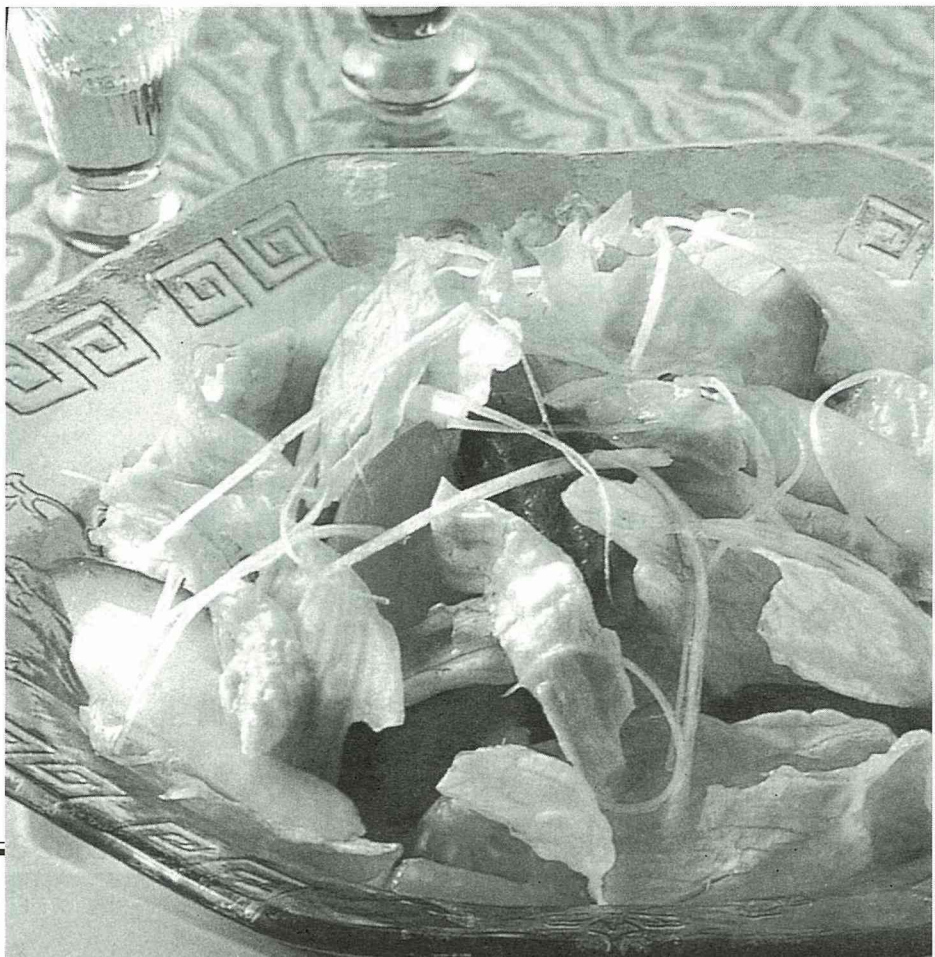
正確的飲食習慣

一、飲食習慣影響人們生活最鉅，隨著人生不同階段，對於所選用之飲食建議標準也不同，但其選擇之食物目的，皆以促進或維持健康為訴求。如嬰幼兒、兒童及青少年為生長期需要營養

素較多；用以生長、孕婦及手術後的病人，所需要營養素較多；用以供給胎兒生長及身體快速修復，中年人及老年人則需添加營養素，以防止慢性疾病（如糖尿病、高血壓及心臟病等），維持健康為主。

二、飲食建議標準應以主食為要，如五穀類、根莖類等（每人每天約6-11份），

澱粉質高是熱量之主要來源（約佔1/2熱量以上）。蔬菜300-500公克（每人每天約3-5份）。水果200-400公克（每人每天約2-4份）。牛奶、優酪乳或乾酪（每人每天約2-3份）。魚、肉類、豆、蛋及核果類（每人每天約2-3份）。油、脂肪及醣類則應有限制的使用。以上6種食物依序形成金字塔，



金字塔底部為五穀類等，最好為全穀類。底部（五穀類）愈大越好，為最好的熱量來源，佔 1/2 熱量以上有益健康，金字塔頂部（油、脂肪及醣類則應有限制的）愈少越能促進健康。

三、蔬菜、水果應每人每天至少 5 份以上能促進健康。蔬菜、水果為低脂肪低熱量食品，含有很多之維生素及礦物質，而且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、直腸癌及大腸癌等文明病之機率。因此，切記多吃水果與蔬菜。在臺灣，水果與蔬菜最

易取得，種類又多，適於素食、外食或速食，水果與蔬菜製作之口味好吃又多，也能生吃，更有益健康。

四、應廣泛攝取各類食物。因為沒有一種食物能涵蓋每人每天所需的營養，因此多攝取各種食品甚至多涉及新食品，促進味蕾，多樣化的飲食內容能增加營養素的攝取；食品的營養素有益於貯備更多健康的能量，且能防止疾病的發生。

五、在攝取各類食物時，盡可能選擇含膳食纖維多的。如蛋白質的攝取以豆類、豆乾及豆腐取代肉品，於攝取蛋白質的同時也能攝取膳食纖維，並能避免油脂的含量。

六、油脂的攝取，應採用不飽和脂肪含量高者取代飽和脂肪。油脂攝取量太多，飽和脂肪含量高，則易罹患乳癌及其他癌症之危險性。

七、酒精飲料類不含於飲食建議中，酒精飲料類幾乎不含營養素，免強可歸類於金字塔的頂部（與油、脂肪及醣類一樣應有限制的）愈少量越能促進健康，尤其孕婦更應避免。

八、對於其他碳酸飲料類也應減量，能避免醣類的攝取含量；製備食物應減少用鹽量。

九、正確的飲食攝取與習慣能遠離疾病，確保健康。

十、在生長期（如幼童、學齡兒童及青春期中）所需的

熱量、營養素多，一樣以金字塔為飲食建議標準，只是應增加各類食品之含量。活動量高則所需的熱量及營養素多。如只是攝取空有熱量，而無其他營養素之食品，則易養成日後不良之飲食習慣，造成過重、肥胖及糖尿病等。因此，正確飲食習慣可幫助我們正確地選擇食品，提供人體所需的充足營養素，建立正確的生活方式，降低罹患疾病之可能性。

用經濟又實惠的方法 獲得健康的飲食

一、有創意的飲食計畫。先列一張所需食品的採購清單，採購時避免臨時起義，不要在衝動之下購買食品。尤其不要在飢餓狀態下去採購食品，以避免買到不需要的食品。

二、買當季的時令蔬果，在季節性之食品，當令食品，既新鮮又便宜。

三、平時記下所需之貨品，注意庫存量，將缺貨之食品記下，下次一起購買。

四、注意市場之促銷食品，或特別推出之食品，或有大拍賣之食品。

五、詳讀食品之標示，注意內容之品級、有效期限、重量等等。比價後取得最有智慧的選擇，再行購買。

六、利用折價卷、或聯票採買所需之日常用品及食品。

圖

