

每天攝取五蔬果的技巧

居住在地屬亞熱帶的台灣真好，一年四季盛產各式蔬菜和水果。

種類多又豐富，而且當季的蔬菜和水果真是便宜又好吃。

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

基於多數的蔬菜和水果中所含有的優質營養素特性，如低脂肪或零脂肪、低熱量、低膽固醇、豐富維生素A、維生素C、葉酸、鈣、鐵、膳食纖維及豐富光化合物等能降低罹患癌症的風險，因此衛生署也大力推廣多吃蔬菜和水果，希望能建立國人每日攝取五蔬果的觀念。在此為您提供一些幫助國人能每日攝取5份蔬果的觀念與技巧互勉之。



菜外，也可利用罐頭食品、冷凍食品、醃製品或乾製品於烘培製品或烹調入菜中。

其實有些省產水果如香蕉、橘子、柳丁、番石榴、百香果、火龍果、龍眼、釋迦、荔枝、葡萄及葡萄柚直接用手剝皮當場即可吃，而芭樂、草莓、番茄、李子、梅子、桃子、楊桃等則以清水簡單清洗去除表面之細菌及泥沙，即可直接吃。

蘋果、水梨、西瓜、

1. 早餐可增加1份水果於穀類中，如：番茄小黃瓜三明治、葡萄乾麥片牛奶粥、或是鮮果1盤、純蔬菜果汁1杯。

2. 最好不要吃零食否則就以生食蔬菜、水果取代馬鈴薯片、餅乾及糖果。

3. 外食時，多多選用蔬菜、水果沙拉。

4. 以果汁、蔬菜汁、水果茶或養身茶（如紅棗、枸杞子、黃耆等）取代咖啡、茶、可樂等飲料。

5. 冰箱常備著一些可生食的蔬菜、水果，甚至能洗好、削好，準備好，可即時取食最好。

6. 除了新鮮的蔬菜、水果可生食也可入

香瓜、木瓜、酪梨、鴨梨、芒果、鳳梨、柿子多數應削皮後才可直接吃。在南美洲的有些種族對於蘋果、水梨、木瓜、鴨梨、芒果、柿子則習慣不削皮直接吃的，據說有助於腸道的蠕動。

至於，可生食的蔬菜可多了，小黃瓜、番茄、萵苣、結球萵苣、芽菜、豆苗、目苣芽、紫高麗菜、高麗菜、香菜、胡蘿蔔、蘿蔔嬰、芹菜、甜椒、青椒及白蘿蔔等都是常見的生食蔬菜。燙青菜沾點調味料也不錯，如：韭菜、韭黃、四季豆、碗豆、毛豆、碗豆莢、甜豆莢、萵苣、A菜、空心菜、小白菜、芹菜、青椒、甜椒、番茄、黃秋葵及地

瓜葉。調味料可以是醬油、醬油膏、蒜泥醬油、沙拉醬、烏醋及美乃滋等。

在台灣居住真好，有些當季的省產蔬菜及水果真是便宜又好吃，即使遇到颱風天或淹水後，以致省產的蔬菜及水果價格高揚時，也可利用罐頭食品、冷凍食品、醃製品、瓶裝果汁或乾製品暫時替代。所以每人每天要達到攝取5份的蔬菜水果量真是容易。

相對於美國，其國立防癌研究所發表的文章中，宣稱有一半以上的美國人，其每天僅吃3份的蔬菜水果，甚至有42%的美國人，每天僅吃不到2份的蔬菜水果，那麼要每人每天達到攝取5至9份的蔬菜水果建議量，還真是有好一段成長空間呢。學者專家呼籲，政府官員呼籲，並制定食品標示法律促成，營養師則更加努力教導鼓吹，廠商廣告海報促銷，務必爲了健康緣故要每人每天達到攝取5至9份的蔬菜水果建議量。

一般人對於營養師的認知最多僅是限制東限制西，常教你少吃「油」、少吃

「鹽」，常剝奪病人食的自由與權利，實在是不甚討好的角色。僅有此時，營養師的角色能討好一點，可更加努力教導鼓吹，「多吃蔬菜水果」，以達到每人每天攝取5份的蔬菜水果建議量。

除非有特殊疾病如洗腎或心臟疾病，需要限制蔬菜水果中所含之鉀含量外，其他如減肥者也應注意到蔬果中之熱量。尤其是香蕉、酪梨、可可亞、橄欖中之熱量，此後三者含有多量之脂肪更需要限制攝取量。

一般而言，1份綠色蔬菜量約爲100公克（可食的部分）可提供25大卡，對於含蛋白質或醣類量較高的豆類或胡蘿蔔則減量，1份水果可提供60大卡，所以依其水果含的醣分量而異，醣類量較高則減量，如爲：紅西瓜爲1片約365公克、蓮霧爲2個約180公克、楊桃1個約180公克、芭樂爲半個約155公克、葡萄爲13個約130公克、香蕉爲半根約95公克。（詳細資料可上網查詢 <http://www.health.gov.tw>之簡易食物代換表）

腳

