



稍稍改變一下飲食習慣就能增進身體健康，何樂不為？

男人更需要多吃蔬菜水果

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

男人如要享受優質的健康人生，就必須要維持標準值以內的理想體重、每週維持適量的運動、避免抽煙喝酒過量，並選擇低油脂、高纖維的飲食（多吃蔬菜水果），養成良好的生活習慣。

男人，在飲食方面更需要多吃蔬菜水果，調配得當加上適量運動，才能降低疾病罹患率，也才能儲備強健身體，享受優質的健康人生。因為有一些疾病與飲食有密切相關如：心血管疾病、中風、癌症、糖尿病、高血壓及癌症等。

為什麼男人比女人更需要多吃蔬果？

因為長期以來，對於養身保健知識的熱衷及實際落實於生活的養生保健行動，男人真是遠遠落後於女人好幾個百分點。但是事實上，男人應該比女人更需要多吃蔬菜水果，然而其攝取量卻遠不及女人。以至於男人罹患率與飲食有密切相關的疾病均高於女人。

在美國的食品藥物管理局之相關統計資料顯示，死於心血管疾病或癌症者，男人比女人均高出1.5倍，死於肺癌者男人比女人高出2倍，死於結腸直腸癌者男人比女人高出1.5倍，而且其中高於2/3的男人是肥胖或體重過重。整體而言，目前美國有5800萬人患有心血管疾病，包括高血壓，另外有820萬人患有癌症。

在男人中，將不同飲食型態之族群相比較，發現美國白種男人中比黑種男人吃較多蔬菜水果，則其心血管疾病、中風、癌症、糖尿

病、高血壓及癌症等均低於黑種男人。

男人如何享受優質的健康人生？

專家學者們一致認為50~70%的癌症與人們的行為生活習習相關，比如：長期煙酒不離的習慣、常常選擇吃油炸的高油脂肉類或太精緻的飲食及未養成持續固定運動的習慣。

男人如要享受優質的健康人生，就必須要維持標準值以內的理想體重、每週維持適量的運動、避免抽煙喝酒過量，並選擇低油脂、高纖維的飲食（多吃蔬菜水果），養成良好的生活習慣。

據研究報告指出：那些長期多吃蔬菜水果攝取低油脂、高纖維的飲食的人罹患肺癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、結腸癌、直腸癌、乳癌、前列腺癌、胰臟癌和膽囊癌的機率較低，尤其在男人的組群中。

而且更多有力的文獻支持低油脂、高纖維的飲食果真能降低癌症的罹患及死亡率，尤其是常攝取十字花科的植物和富含茄紅素的番茄果汁、番茄醬、義大利麵醬、番茄糊及其他番茄製品者。

尤其最近的研究指出只要每天攝取8~10份的蔬菜水果維持1個月以上，一定能將血壓降下。並且只要每天攝取10份的蔬菜水果，一定能



幫助有潛在中風因子的人降低中風的風險。每天攝取9~10份的蔬菜水果的人一定比那些每天只攝取2~3份的蔬菜水果者有顯著降低心血管疾病的相關性。

如果能維持理想體重，能每天攝取均衡飲食包括9份的蔬菜水果，並且持續做適量運動的人確實比那些每天攝取低於3份的蔬菜水果者有顯著降低罹患第2型糖尿病的現象。

蔬菜水果含有較低脂肪、低熱量、高纖維及高水分，能具有飽食感。而且人體所需的膳食纖維、維生素、礦物質及微量元素在蔬菜水果中含量最為豐富。尤其是光化合物、茄紅素能捍衛我們的健康，其中具體明確的天然物質及其功能尚在不斷地進行研究中。

但可清楚知悉其成分與功能者，如膳食纖維有助於消化，促進腸道蠕動，能促進排泄膽酸降低血脂肪，而不同顏色的蔬菜所含光化合物的質與量均不同。綠葉蔬菜（如：高麗菜、菠菜、A菜、萵苣、蘆筍、小白菜、青椒、豆苗、青花菜及奇異果等）中含有多量的葉綠素、黃色素、類胡蘿蔔素、葉酸、維生素C，具有抗氧化、抗老化之功能。

紅色、黃色、橘色的蔬菜水果（如：橘子、紅蘿蔔、番茄、甜菜、芒果、木瓜及地瓜等）中含有多量的胡蘿蔔素。十字花科的植物（如：高麗菜、花椰菜）富含花青素及多酚類，具有抗氧化、抗老化之功能，防止過氧化物產生，避免產生腦部傷害。

番茄類的蔬菜水果（番茄、西瓜、草莓及葡萄）中含有多量的茄紅素，能改善微血管功能，

防止心血管疾病及癌症產生。鮮豔的蔬菜水果（如：花椰菜、甜椒、茄子、草莓、藍莓及櫻桃等）中則含有多量的類黃酮，具有抗氧化、抗老化之功能，能改善微血管功能。

因此，多吃蔬菜水果提供人們較少負擔的飽食感，所以不會增加太多的熱能或體重，有助於維持理想體重，使得吃成爲有意義，果真是吃健康有活力的生活型態，賦予人生美好的感受。

最近美國農業部提出的飲食指南中蔬菜水果建議攝取份數如下：

	蔬菜份數	水果份數	蔬菜水果總份數
2~6歲孩童	3	2	5
6歲以上孩童、青少年女性及一般女性	4	3	7
青少年及男人	5	4	9

然而多數的美國男人僅吃3份的蔬菜水果，比9份的建議攝取量少太多。

多數男人熱衷於高脂肪飲食，但因其含有大量的飽和脂肪酸，會使血中膽固醇大幅上升，並且會增加體重，易造成心血管疾病。多吃蔬菜水果少用油脂，少吃高油脂的食物，能降低體重，降低罹患心血管疾病及癌症，能增加生活的趣味，也能提高食的營養品質，促進個人身體健康。

如何將「多吃蔬菜水果」落實於生活呢？

如能將蔬菜水果打成汁，於早餐喝更好或者以豆漿取代牛奶。午餐增加1盤生菜沙拉或半碗泡菜或半碗青豆、青豆仁或1份水果。點心以豆花、餛飩、海苔、海帶、水果、葡萄乾、水果乾、枸杞乾、杏仁片、豆乾類、黑豆、松子、南瓜子及其他健康果仁取代餅乾、糖果、巧克力。晚餐亦可增加1盤涼拌竹筍或半碗滷海帶或半碗豆莢或滷半根白蘿蔔或醃芥蘭菜或1份水果。

如此就能容易達成美國農業部提出蔬菜水果每天9份的建議攝取量，也將讓你遠離男人易得的心血管疾病、中風、癌症、糖尿病、高血壓及癌症，稍稍改變一下飲食習慣就能增進身體健康，何樂不爲？

解