

燙青菜

真想達到營養均衡、同時不因過多熱量發福，
應該多吃青菜、水果，並減少以果汁、果菜汁替代青菜、水果。

最近常在夜市、電影院、車站、風景區景點附近，看到「燙青菜」的專賣攤位，心中油然而生一份莫名的喜悅，是為消費者多一項健康選擇而喜悅。消費者有權反應個人需求，畢竟這是消費者導向的競爭市場，顯然國人的教育水準提升，營養知識已逐漸深入民心並反映於日常生活上—多吃蔬菜和水果有益健康。

傳統飲食中油炸食品及肉製品因為容易製作而且易熟、芳香、顏色討喜、高單價、獲利高，如早年的香腸、肉粽、炸春捲、炸雞塊、炸薯條，因此人們也因著這些脂肪含量高的食物最易取得而提高油脂的攝取量，相對於蔬菜和水果的攝取量則普遍偏低。

哈佛大學最近的研究顯示，在超過10萬人的飲食習慣當中，平均每日攝取6份蔬菜或水果份量的人，中風的機會下降超過3成。相反，普遍攝取少於3份蔬菜或水果份量的人，中風的風險則較高。尤其是攝取大量十字花科蔬菜，如花椰菜、卷心菜、菠菜和柑橘果等等，都可能降低中風，而且罹患心臟血管疾病、癌症或糖尿病的機會都較低。因為蔬菜和水果中含有許多有益成分，如維他命C和葉酸，均有效預防血管疾病。

攝取植物化學物質

在全穀物、蔬菜和水果等食物中的研究發現，除含有蛋白質、脂類、糖、維生素和礦物質外，還有數百種植物化學物質。這些天然的化學物質，是植物用於自我保護，避免遭受自然界細菌、病毒和真菌侵害的具有許多生物活性的化合物。

雖然目前對植物化合物的生物活性還不能完全了解，但可以肯定的是對人類健康有益，包括皮膚過敏，抵抗各種病原體的入侵乃至人類衰老、罹患癌症等，都有著重要影響。例如：喜歡吃蔬菜、水果的婦女（每日至少吃4次）其乳腺癌的發病率是不願吃蔬菜、水果婦女（每日不超過2次）的一半。經常吃豐富蔬菜和水果的婦女，其乳腺癌的發病機會明顯減少。

植物化學物質具有一系列潛在的生物學活性，如提高自身免疫力、抗氧化和自由基、抑制腫瘤血管生成、誘導癌細胞良性分化等。有激素活性的植物化學物質還可抑制與激素有關的癌症發展。例如

兒茶酚能遏止癌細胞分裂，減緩其擴散速度。黃酮類物質可延長體內重要抗氧化劑(如維生素C、E和β胡蘿蔔素)的作用時間，降低血小板活性，防止血液凝集，從而對心血管疾病具有預防作用。大豆異黃酮有多種結構，其中三羥基異黃酮具有雌激素活性，對乳腺癌、骨質疏鬆、心臟病等慢性疾病具有預防作用。

因為大多數深而鮮豔顏色的蔬菜水果均具有植物化學物質。例如橙色食物抗氧化性能比淡色食物高4倍，而深紫紅色食物的抗氧化性又比橙色食物高4倍。如果攝食9份的全穀物、蔬菜和水果將對人體健康更加有益，人們可從植物性食物中獲取更加豐富的植物化學物質。

多吃鮮豔的蔬果

近年來，美國科學家不斷對美國農業部膳食金字塔的內容提出修改建議：盡可能多吃顏色鮮豔的蔬菜和水果，減少動物性膳食的攝食，因為動物性食物含有大量阻塞動脈血管的飽和脂肪酸和促進氧化、啟動自由基的成分。因為增加植物性食物的攝食，例如全麥麵粉，不要去除麩皮等富含植物化學物質的部分，這樣可使患癌的幾率下降1/3。

在台灣，近年來飲料銷耗量遽然增加，大部分民眾以為喝果汁、果菜汁便可代替吃蔬菜、水果而達到營養均衡，但長期只喝果汁、果菜汁，不吃蔬菜水果，容易吸收過多糖分，進而影響身體健康。

一般身材的成人每天建議攝取3份100克的蔬菜、至少2份水果（如2顆柳丁），由其中攝取的熱量不宜超過200大卡。市面上果菜汁將多種蔬菜、水果打在一起，營養素較多，雖然立意良好，稍可滿足外食族的需要，但如果三餐都以果菜汁代替蔬菜、水果，確實會攝取過多的熱量。

至於百分之百的不加糖純果汁，是否能代替水果？水果在絞打過程中，維他命C的成分容易被氧化破壞，而且1杯果汁需用許多份水果製成，可能造成攝取過多熱量。

蔬菜和水果的營養價值也不同，不可互相替代，臨床上曾有民眾長期吃大量水果、不吃蔬菜，結果卻吸收過多糖類，尤其是單糖類，出現脂肪肝、三酸甘油酯過高的問題。民眾如果真想達到營養均衡、同時不因過多熱量發福，就應該多吃青菜、水果，並減少以果汁、果菜汁替代青菜、水果。