大番茄是蔬菜，
小番茄是水果

# 你家寶貝不吃蔬菜嗎？

文／陳冠蓉　國泰綜合醫院營養師　審稿／李蕙蓉　國泰醫院營養組長

根據「台灣地區1～6歲兒童飲食習慣」的調查結果，顯示台灣幼兒每日營養攝取普遍不均，高達8成以上的幼童並未攝取到衛生署建議的每日蔬果攝取量，其中超過6成兒童未能每日攝取綠色蔬菜。

你家寶貝很挑食，無論如何威脅利誘，就是不肯乖乖吃青菜？！蔬菜中含豐富的維生素與礦物質，但是，蔬菜特殊的味道，讓小朋友們興趣缺缺，使得餐桌上衝突不斷，其實用點巧思，就能滿足孩子們挑剔的小嘴大口吃菜，讓孩子從小養成均衡營養的好習慣，替他們一輩子的健康打下基礎，這是我們送給孩子最棒的禮物！

## 吃蔬菜好處多

國外研究發現，吃大量蔬果的人得癌機率是很少吃蔬果的人的一半。蔬菜和水果是強力的抗氧化劑，可以保護細胞不受自由基的攻擊，抑制腫瘤細胞的生長，是具有保護性的食物。蔬菜含豐富的維生素C、礦物質和膳食纖維，是兒童成長必須的營養素來源。

大番茄入菜餚

維生素C有助於食物中鐵的吸收。大量膳食纖維，可促進腸胃蠕動，縮短食物在大腸中滯留，減少有害物質被吸收，對於改善兒童便秘很有幫助。另外，蔬菜也富含葉酸，在綠色葉菜中含量豐富，如菠菜。人體若缺乏葉酸，將容易導致巨球性貧血。

評估一下，你家寶貝有達到建議攝取量嗎？

根據衛生署建議，每日蔬菜攝取量如下：

成人：

每天需要=3份蔬菜 =300克蔬菜（生重可食量）=半斤蔬菜（生重可食量）

**兒童**：

1～3歲每天需要=1份蔬菜＝100克蔬菜（生重可食量）

4～6歲每天需要=1.5份蔬菜＝150克（生重可食量）

煮熟蔬菜1份約2/3碗深綠色葉菜類如：香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、高麗菜、茄子。

1份蔬菜約含碳水化合物5克，蛋白質1克，熱量25大卡。

## 5個錯誤觀念

### 1. 肉類多吃，蔬菜水果少吃沒關係

現在孩子不愛吃蔬菜，喜歡大魚大肉。家長也認爲，多吃點肉類食物對於孩子的生長比吃蔬菜重要。但其實不然，肉類食品主要含蛋白質與脂肪，和含高纖維的蔬菜不能互相替代。

### 2. 保健食品能代替蔬菜

有些家長以市售保健食品代替蔬菜供應維生素，其實這是不適當的，因爲蔬菜不僅含多種維生素、礦物質，還有許多微量元素和膳食纖維，這些

都是保健食品未含有的。

### 3. 果汁代替蔬菜和水果

孩子不喜歡吃蔬果，家長就買蔬果汁給孩子喝，但市售果汁熱量高，纖維素少，容易造成肥胖，並且膳食纖維攝入不足，容易便秘。

### 4. 只吃水果不吃蔬菜也可以

水果不能代替蔬菜。水果和蔬菜雖然都含有維生素和礦物質，水果含較多果糖，熱量一般而言較蔬菜高，但纖維質含量可能較蔬菜低。

### 5. 父母容易搞錯的觀念

◎南瓜和玉米不是蔬菜

家長說：“我的小孩愛吃蔬菜！最喜歡喝南瓜湯和吃烤玉米…”其實南瓜與玉米並非蔬菜，反而跟飯與麵一樣同屬於主食（澱粉）類。

◎大番茄和小番茄不一樣

營養學的分類上，大番茄屬於蔬菜類，小番茄屬於水果類。蔬菜1份（約1顆大番茄）的熱量約爲24大卡，水果1份（小番茄約15～20粒）的熱量約爲60大卡，所以想增加蔬菜攝取，不妨多烹煮大番茄在菜餚當中。

## 發揮巧思創意

### 1. 創意刀功、吃得有趣

將蔬菜切成可愛形狀，例如將花椰菜切成小花，和孩子玩猜拳遊戲，贏的吃1朵小花，讓孩子覺得吃菜是獎勵，便不知不覺把蔬菜吃進肚子裡。

### 2. 循序漸進的吃蔬菜

幼兒時期可用蔬菜泥副食品，讓孩子習慣蔬菜味道，或用果汁機將蔬菜粗纖維打碎，避免無法咀嚼影響孩子對蔬菜的喜好。對較大的兒童，可將蔬菜切成碎末，熬成菜粥，讓孩子練習咀嚼蔬菜；對更大的兒童，將蔬菜與孩子愛吃的菜餚混合烹調，讓小孩多攝取蔬菜。

### 3. 多樣化的烹調

將蔬菜打碎，不要過濾粗纖維，煮成蔬菜濃湯，讓孩子「喝下」蔬菜。或者將小黃瓜、胡蘿蔔、西洋芹切成長條棒狀，經過冰鎮，讓孩子沾優格醬食用。或者以少許蜂蜜淋在大番茄上，這都是讓孩子喜歡吃蔬菜的方法。

### 4. 垃圾食品不進家

垃圾食物是孩子們的最愛，例如：洋芋片、糖果等，含高熱量卻含極少營養素，如果家中擺著垃圾食品，卻強迫孩子吃蔬菜，簡直是不可能的任務，不是嗎？因此，要避免垃圾食物放置家中。

父母要以身作則，多攝取各樣蔬菜。自己不吃蔬菜，卻勉強孩子吃是行不通的，反而使孩子更排斥吃蔬菜，發揮巧思烹調蔬菜與正面的誘導，才是訓練孩子喜愛與選擇吃蔬菜的最佳方式！

### 蔬菜變身食譜

#### 菜肉餛飩

材料：豬絞肉、青江菜、調味料
作法：青江菜汆燙後剁碎，拌入豬絞肉中，調味後再包入餛飩皮。
效益：孩子不喜歡吃的蔬菜，父母可以將蔬菜包在水餃或燒賣中，讓孩子多吃蔬菜。

#### 番茄濃湯

材料：番茄、肉末、西芹、馬鈴薯、牛奶、迷迭香
作法：先將番茄、馬鈴薯蒸熟後，加入其他材料放入果汁調理機，拌攪後倒入鍋中，加入牛奶及水煮開，即可成為番茄濃湯。
效益：西芹、番茄等味道較重的蔬菜，製成濃湯會是絕佳的烹調方式！

## 蜂蜜中的神奇酵素

「真、正、好」蜂蜜的關鍵是甚麼？是蜂蜜中的「神奇酵素」。只要藉由少量的蜂蜜樣品，經酵素活性的檢測，就可使「不良」蜂蜜無所遁形。

農委會苗栗區農改場表示，「正港A」已經是消費者買蜂蜜最基本的要求，若想要買到純正的台灣蜂蜜，到苗栗區農業改良場的網站查詢就知道(http://www.mdares.coa.gov.tw)。但蜂蜜「真、正、好」的秘密，原來藏在酵素中。

蜂蜜是蜜蜂採集植物花蜜後，透過不斷吸吐及搬運，分泌酵素來釀造製成，為富含「神奇酵素」的食品，但經加工或貯存時間和溫度的改變，會使蜂蜜中的澱粉分解酵素及蔗糖轉化酵素活性逐漸喪失。

依據國際食品法典委員會（Codex Alimentarius Commission, CAC）對於蜂蜜中澱粉酵素活性的要求至少應大於8。而苗栗場多年來的研究調查，台灣優良龍眼蜂蜜澱粉酵素平均值都在40以上，遠超過國際標準。由蜂蜜達人所組成的品評團也發現，澱粉酵素活性越高的，蜂蜜品質也越高。

消費者若想買到「真、正、好」的蜂蜜，可以向有信譽或經台灣養蜂協會認證過的蜂農或產銷班購買，宜趁新鮮儘快品嚐完畢。若無法吃完，應貯存在陰涼、乾燥且要避免光照的地方。放在冰箱中雖然可以減緩酵素活性降低，但蜂蜜中的葡萄糖可能造成結晶，這是正常的現象，可以拿來塗麵包或沖泡溫水飲用。

聯絡人：苗栗區農業改良場助理研究員王仁助
電　話：(037)222111轉336