選購方法

由於蔬果也是「食品」的一種，而我們每天都離不開「吃」，故在選購生鮮蔬果的時候，應該考慮如下幾點：

①新鮮與季節性：本省雖號稱四季如春，但是，各個季節仍有其代表性之蔬果上市，倘若趕在甫上市即以「搶鮮」的心態採購，不但必須付出較昂貴的代價，且由於不「對時」，其營養、風味等均不理想，所以最佳的選購時機是正逢盛產期（大出）。

②營養與建康：台灣是一個寶島，土地肥沃，物產富饒，所生產之蔬果種類不勝枚舉，且各種蔬果之間的營養成分不盡相同(表1)，家庭成員中可依據各人的健康需求(表 2)而選購。

③包裝與保存：由於超級市場普遍，其蔬果販售方式多屬小包裝，間接地改變了消費者的購買習慣。一般而言，良好而完整的包裝，可以維持蔬果的商品價值。

④食用量與購買量：選購蔬果，宜考慮家人的食用量與購買量，配合家人的年齡、發育及生理狀況等需要，亦即宜參考「建議飲食攝取量 」（RDA）之食用量來決定購買量。

⑤公正機關推薦之優良標誌：在一般食品上，相關推薦之優良標誌，有食品GMP、CAS系列、特級質良米等，在生鮮蔬果上則有無農藥殘留的蔬果標誌「綠盾」及「吉園圃」，儘量選用具有此類優良標誌的生鮮蔬果，不但是對自己多一層保障，也是對農民的鼓勵。

表1　省產常用蔬果之營養成分分析

名稱	熱量 (Cal)	水份 (g)	纖維 (g)	維生素 A (I.U.)	維生素 B1 (mg)	維生素 B2 (mg)	維生素 C (mg)
甘藍	17	93.7	1.0	500	0.05	0.03	40
胡瓜	8	97.1	0.6	90	+	0.02	8
萊豆	254	23.3	4.9	50	0.30	0.36	30
香菇	129	15.2	6.5	0	0.56	2.11	0
韭菜	17	93.3	0.6	550	0.06	0.13	15
蘿蔔	15	94.1	1.1	0	0.02	0.02	20
菠菜	16	92.3	0.8	10500	0.04	0.18	60
甕菜	19	91.8	0.8	3780	0.06	0.01	39
冬瓜	7	96.6	0.6	0	+	0.05	13
菜瓜	14	94.7	1.0	300	0.02	0.03	10
楊桃	31	90.0	0.8	900	0.04	0.20	40
釋迦	63	77.3	2.9	+	0.18	0.06	35
番石榴	48	80.3	5.8	130	0.04	0.08	225
荔枝	57	82.6	0.3	0	0.19	0.05	63
檬果	64	81.3	0.9	2100	0.04	0.05	34
木瓜	36	89.3	0.4	1400	0.08	0.09	57
鳳梨	35	88.4	4.4	2580	0.07	0.04	0
蓮霧	17	82.6	0.6	+	0.03		18

註：1.資料來源：台灣醫學會雜誌vol.60(11):973-1005。
2.“+”表示微量。

表2　每日營養建議攝取量

營養素 / 年齡	熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	碘 (mg)	維生素 A (I.U.)	維生素 B1 (mg)	維生素 B2 (mg)	維生素 C (mg)
3歲～	1700	35	500	500	8	85	500	0.8	1.0	45
7歲～	2050	45	600	600	10	105	600	0.9	1.1	45
13歲～	2550	70	800	800	15	130	850	1.1	1.4	50
16歲～	2650	75	800	800	15	135	850	1.2	1.5	55
20歲～	2750	70	600	600	10	140	800	1.3	1.5	60
35歲～	2650	70	600	600	10	135	850	1.2	1.5	60
70歲～	2100	65	600	600	10	105	800	1.0	1.3	60

資料來源：行政院衛生署。