

水果蔬菜不可少，日日記得二加三

「每日二加三」是甚麼？

廣泛的研究指出，進食足夠的蔬菜及水果能有助預防多種常見疾病及健康問題，如高血壓、糖尿病、中風、心臟病、一些癌症及肥胖等。世界衛生組織估計，如果進食足夠蔬果，全球的死亡人數每年可以減少高達 158 萬。因此，在均衡飲食中，每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜(每份約重 80 克)，以促進健康。



為何進食足夠的蔬果如此重要？

大部份水果和蔬菜都是天然、低脂肪和低熱量食物，同時能為人體提供各種營養素及預防疾病的物質，如維生素、礦物質、水分、膳食纖維和植物化合物等。

是否單靠「每日二加三」就能做到飲食與營養均衡？

沒有一種食物能為我們提供所有維持身體健康所需的營養素，因此，應參考以下均衡飲食的主要原則：

- 選擇不同種類食物
- 以全穀類食物作為每餐主要食物
- 進食足夠的蔬菜水果
- 進食適量的瘦肉、魚、海鮮、家禽、蛋、豆類、低脂奶類產品及其替代品，以攝取適量的蛋白質
- 避免進食經過加工或醃製的食品，以及高脂肪、高膽固醇、高鹽分及糖分的食物
- 飲用足夠的飲料
- 飲食要定時定量
- 除均衡飲食外，也要多做運動，保持適中的體重

計算兩份水果時應選擇：

以下類型的水果均可以計算在「兩份」之內，但應盡可能選擇新鮮的水果：

- 新鮮、罐頭和冷藏水果（添加大量糖分的水果〔如甜品〕和天然高脂肪的水果〔如椰子、榴槤和牛油果〕除外）
- 沒有添加糖或鹽的水果乾和乾棗類
- 沒有添加糖的純鮮果汁*

進食不同種類的水果有助攝取不同的營養素。「一份水果」等於：

- 2 個小型水果 (如布祿和奇異果)
- 1 個中型水果 (如橙和蘋果)
- 1/2 個大型水果 (如香蕉、西柚和楊桃)
- 1/2 碗水果塊 (如西瓜、哈密瓜、蜜瓜)

- 1/2 碗顆粒狀水果 (如提子、荔枝、車厘子和士多啤梨)
- 1 湯匙沒有添加糖或鹽的果乾 (如提子乾和西梅乾)
- 3/4 杯沒有添加糖的純鮮果汁* (如鮮橙汁連果肉)
(註：一湯匙=15 毫升、1 杯= 240 毫升、1 碗=250-300 毫升)

* 與原個水果比較，純果汁含較高的糖分，但膳食纖維含量較低，建議進食原個水果。此外，飲用多於 3/4 杯 (180 毫升)的純果汁也只當作一份水果計算。

計算三份蔬菜時應選擇：

以下類型的蔬菜均可以計算在「三份」之內，但應盡可能選擇新鮮的蔬菜：

- 新鮮、罐頭和冷藏蔬菜 (醃製的蔬菜，如鹽醃和醋漬蔬菜除外)
- 根莖及瓜類植物 (馬鈴薯、番薯和木薯除外)
- 豆類、菇菌類、海藻和芽菜類
- 沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁^

進食不同種類的蔬菜有助攝取不同的營養素。「一份蔬菜」等於：

- 1 碗未經烹調的葉菜 (如生菜和紫椰菜)
- 1/2 碗煮熟的蔬菜，包括葉菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌 (如菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆和金菇)
- 3/4 杯沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁^ (如新鮮番茄汁連渣)
(註：1 杯= 240 毫升、1 碗=250-300 毫升)

^ 純蔬菜汁的膳食纖維含量較少，且營養素亦不及新鮮時令的蔬菜，因此飲用多於 3/4 杯 (180 毫升) 的純蔬菜汁也只會當作一份蔬菜計算。

有甚麼簡易的方法能幫助我進食更多蔬果？

- 以新鮮水果取代糖果、朱古力和甜品
- 煲湯時不妨少放些肉類，並多以蔬菜和水果作食材
- 多自備飯盒，減少外出進餐，並確保飯盒裏有最少 1/3 是蔬菜
- 選購食物時，無論是午餐或晚餐，都應為每人準備最少 3 至 4 兩 (1 兩約等於 38 克) 的蔬菜
- 把肉類釀進瓜類中，如節瓜和茄子
- 番茄、洋蔥、青椒、紅椒和菇菌等多種蔬菜都很適合配搭肉類入饌，宜多採用
- 吃自助餐時，可先吃沙律
- 帶備一些容易去皮和進食的水果，並以此作小食，例如香蕉、布祿、提子和梨
- 確保家裏經常儲備充足新鮮蔬果
- 蔬果的烹調時間不宜過長以減少營養素的流失