

1 健康原則 天天3蔬2果

近年來，「天天5蔬果」的健康飲食概念廣為流傳，但怎樣的飲食才能達到「天天5蔬果」的目標呢？

3蔬2果都要有

「天天5蔬果」是指每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，並非只是每天吃5種蔬菜水果，重要的是需要吃到足夠的份量。

新鮮的蔬菜水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，並且蔬果五彩繽紛的顏色，還富含不同的植物化合物，研究發現，膳食纖維及不同的維生素、礦物質、植物化合物與不同的健康益處有關。研究指出，成人每天至少要攝取600克的蔬菜水果，也就是相當於5份的蔬菜水果。

而且蔬菜與水果的營養成分不同，所以不適合互相取代，蔬菜水果都適量的吃，才能讓飲食更均衡健康。

蔬果吃新鮮的好

為了輕鬆達到「天天5蔬果」的目標，有些人會以喝蔬果汁或果汁來取代吃新鮮蔬果，雖然喝蔬果汁十分方便，但蔬果汁多經過濾，並添加糖來調整口味，除了無法攝取到有益健康的膳食纖維，也不知不覺增加了糖跟熱量的攝取。在加工的過程中，也可能使得部份的營養流失，所以不建議常以蔬果汁代替新鮮的蔬菜、水果。蔬果還是吃新鮮的最好！

天天3蔬2果

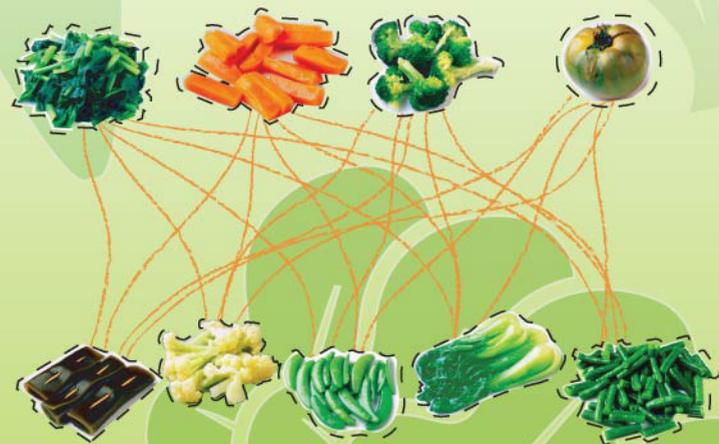
哈囉！你今天5蔬果了嗎？

為了提醒你我，也提醒親朋好友蔬果的重要，讓我們用「哈囉！你今天5蔬果了嗎？」，來代替「呷飽沒？」做為新的問候語，用每天至少3份蔬菜、2份水果的飲食，來達到均衡飲食的目標，讓我們的身體獲得充分多樣的營養素、減少過多的脂肪與熱量，輕鬆吃得更健康



你今天5蔬果了嗎？

蔬菜篇



行政院衛生署

2 健康123 各類蔬菜的份量

要從新鮮蔬果獲得「天天5蔬果」，就要知道什麼叫做「一份」的蔬菜或「一份」的水果。

認識蔬菜份量

蔬菜一份大約是一碟100克的各種生鮮蔬菜（可食的部分），煮熟後大約是半個飯碗的量。

◎葉菜類

		
小白菜	A菜	芹菜
		
空心菜	莧菜	菠菜
		
大白菜	青江菜	高麗菜

◎根莖菜類

		
白蘿蔔	胡蘿蔔	茭白筍
		
洋蔥	竹筍	牛蒡

每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜，由於各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，各種蔬菜一份的量也不盡相同。

◎花果菜類

		
花椰菜	青花菜	蕃茄
		
小黃瓜	茄子	苦瓜
		
菜豆	甜豆	青椒

◎其他類

		
洋菇	香菇	金針菇
		
木耳	黃豆芽	海帶

※ 胡蘿蔔、洋蔥、甜豆一份約是70公克，牛蒡一份是30公克，其餘蔬菜一份約是100公克。

※ 部份照片提供：財團法人董氏基金會。

3 輕鬆多加蔬果



1. 燴四蔬(4人份)

材料：蘆筍100公克、紅椒100公克、玉米筍100公克、大黃瓜100公克、蔥末1湯匙、蒜末少許、太白粉1茶匙、沙拉油1茶匙、鹽1/4茶匙、糖1/2茶匙、高湯1杯

做法：

- 1.將各項蔬菜洗淨、去除不可食的部分，切丁燙熟，撈起備用。
- 2.熱鍋加入沙拉油1茶匙，爆香蔥、蒜末，放入蔬菜及高湯，再酌量加入鹽、糖調味，最後以太白粉水勾芡即可盛盤。

2. 五彩香絲(4人份)

材料：豆芽菜200公克、里肌肉絲100公克、胡蘿蔔100公克、芹菜100公克、木耳50公克、太白粉1茶匙、沙拉油1湯匙、鹽少許、香油少許

做法：

- 1.將里肌肉絲以太白粉醃10分鐘。
- 2.將各項蔬菜洗淨、去除不可食的部分，胡蘿蔔、芹菜、木耳切絲，與豆芽菜一起燙熟，瀝乾冷卻備用。
- 3.熱鍋加入1湯匙沙拉油，放入里肌肉絲快炒，再將蔬菜放入拌炒，加鹽調味並滴上香油即可盛盤。

1人份各約含1份蔬菜，所以說各式的燴炒蔬菜、有菜又有肉的菜餚都是增加蔬菜攝取的好選擇呢！