



每天至少要吃足 5 份蔬果



增加飲食蔬果攝取之技巧



哈囉！你今天5蔬果了嗎？

為了提醒自己和親朋好友蔬果的重要，讓我們用「哈囉！你今天5蔬果了嗎？」做為新的問候語，來代替「呷飽沒？」，用每天至少3份蔬菜、2份水果，幫助我們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、活得更健康。



蔬菜、水果的份量怎麼算？

以蔬菜來說，一份是100公克，生食的（如綠葉沙拉）大概是一個拳頭，煮熟的大約是半個拳頭大；新鮮水果，如芭樂、橘子或蘋果等，一份約一個拳頭大。沒有過濾的新鮮蔬果汁，一份的量大約是180cc，但是最好不要額外加太多糖。



選購當令蔬果最新鮮

每一種蔬果都有最適合的生長季節，稱為「當令蔬果」。但隨著蔬果品種的改良、農業技術的進步，栽植非當令蔬果已非難事，也就是說，只要是你想吃的各種蔬果，幾乎一年四季都可以吃到。不過非當令蔬果在不適合生長的季節裡體質較弱，需要使用較多的農藥保護，價格也比當令蔬果昂貴，所以選購蔬果還是以當令的最好。



水果

可以自己買一些水果，放在容易取得的地方，在每天三餐中，選擇兩餐攝取水果，或是直接以水果作為點心。有些水果店甚至會賣切好的水果，只要注意其衛生安全，其實也很方便。

蔬菜

可以選擇有蔬菜、水果的三明治或早餐：漢堡，或是在中式的清粥小菜中多加一道蔬菜。

午餐或晚餐：

吃便當、中式套餐或小吃時，可以多買一份燙青菜。如果是自助餐或合菜，點菜時可以選擇有蔬菜做為配菜的主菜，如竹筍燒肉、彩椒雞片、芥蘭牛肉。三菜一湯時，一定要有一道蔬菜；五菜一湯時，就要有兩道蔬菜、兩道是有蔬菜做為配菜的主菜。

中式

西式

在西式的餐點中，蔬菜常比中式的餐點少，所以可以多吃有新鮮蔬菜水果的各式沙拉，選擇含有蔬菜的各式開胃菜或湯類，或可以把用來陪襯主菜的玉米筍、花椰菜、紅蘿蔔等配菜吃完。

筵席

吃筵席的技巧就是切記多吃點作為配菜的各式蔬菜，少吃點肉類，還要留點肚子吃餐後的水果。

★ 只要運用以上的小技巧，就可以輕鬆吃到更多蔬果，讓外食更健康均衡。



行政院衛生署



行政院農業委員會