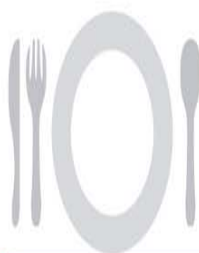




## 國人飲食普遍存在的問題

「呷飽沒？」你還常常這樣問嗎？其實隨著時代變遷，我們日常飲食的問題已逐漸不再是「吃不飽」，而是「吃得過多、吃得不均衡」。

根據衛生署「國人營養健康變遷調查」結果發現，各年齡層的民眾蔬果攝取都不足，約有80%的人蔬菜、水果都吃不夠，而且有脂肪攝取過多，以及過重或肥胖的問題。研究發現，蔬菜水果攝取不足是造成慢性疾病的重要原因，甚至與多種癌症的成因有直接相關性，吃足量的蔬菜水果有助於預防心血管疾病、癌症、肥胖、糖尿病等疾病。因此，世界衛生組織或許多先進國家的健康飲食指引，都鼓勵民眾多吃新鮮蔬果。



## 多吃蔬果對健康的好處



新鮮的蔬菜、水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，其中維生素A、E、C、胡蘿蔔素及微量礦物質硒等，具有抗氧化作用，可減低過氧化物對身體產生的傷害。膳食纖維則可以縮短糞便通過腸道的時間，避免便秘的發生，降低血清膽固醇，減少有害物質被吸收，減低癌細胞形成機率。

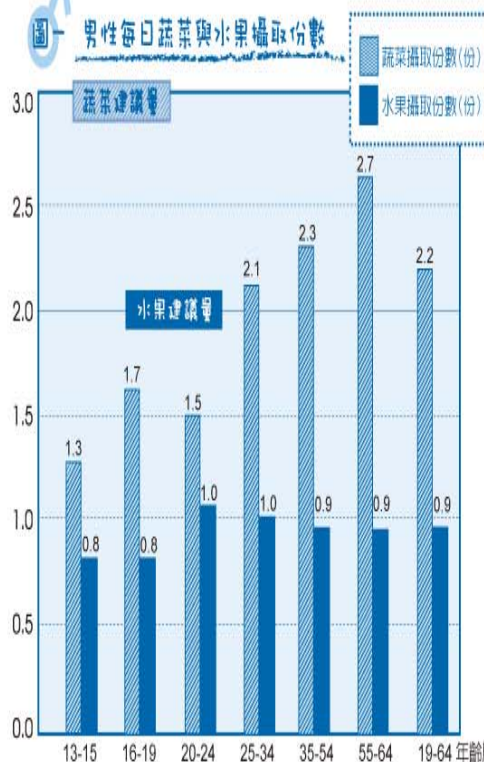
此外，不同顏色的蔬果含有各種不同的植物性化合物，這些不同的植物性化合物對人體健康各有益處，例如降低膽固醇、減低罹患心血管疾病的危險、抗氧化、提高免疫力，還與降低某些與飲食相關癌症的罹患率有直接相關。因此攝取足量、多樣的蔬果，是健康的第一步。

由於飲食也是一個整體性的攝食機制，如果在飲食中增加了蔬果的攝取量、有了飽足感，自然也會減少肉類或零食點心的攝取量，連帶的也會減少脂肪及熱量的攝取，使整體飲食更均衡、健康。

## 天天5蔬果 健康又樂活



圖一 男性每日蔬菜與水果攝取份數



圖二 女性每日蔬菜與水果攝取份數



資料來源：衛生署台灣國民營養健康變遷調查結果 1993-1996