



蔬果入菜 健康常在

◎台北長庚營養治療科專業營養師 許美雅

根據行政院衛生署國民營養健康調查結果顯示，成年男性每天的蔬菜攝取量約為 1.5~2.7 份，水果攝取量為 1 份，成年女性每天的蔬菜攝取量約為 1.7~2.6 份，水果攝取量為 1.2 份，遠低於衛生署的每日建議攝取量，蔬菜 3 份與水果 2 份。

97 年衛生署與營養師公會皆將「天天五蔬果」及「蔬果五顏色」訂為民眾健康營養推廣重點。「天天五蔬果」是指每天攝取 3 蔬菜 2 水果，1 份的蔬菜水果約為 1 個瓷碗的 8 分滿，或 1 個拳頭大小的水果。「蔬果五顏色」包含有綠色：花椰菜、地瓜葉、菠菜等；

橘黃色：胡蘿蔔、橘子、木瓜等；紅色：草莓、蘋

果等；藍紫色：藍莓

、葡萄、茄子等；

白色：洋蔥、大蒜

、韭菜、菇類等

，建議每天攝取不同顏色的蔬菜水果，以增加各種不同的維生素與礦

物質攝取，除了能降低癌症發生率之外，還可

降低膽固醇、促進尿道健康、促進心臟健康、幫助強化記憶及腦部功能，還有抗氧化、提高免疫力的功效。

台灣一年四季都盛產很多種類的蔬菜水果，建議民眾食用當令的蔬果，除了可以品嚐到蔬果原始香甜風味外，因為當季盛產價格便宜且因農藥使用量少，所以農藥殘留量也少。至於很多民眾喜歡榨蔬果汁飲用，雖然可以輕易地增加蔬果攝取，卻也因此容易攝取過多的糖份與熱量，且因蔬果大都屬於冷性食物，並不適合糖尿病、腎臟病、肥胖者及手腳冰冷等寒冷體質的人飲用。

蔬果入菜「彩色蝦球」簡易食譜：

材料：大蝦仁 180g、青椒 150g、紅椒 150g、鳳梨 250g、低脂優酪乳 50CC

做法：(1)青椒、紅椒、鳳梨切小塊，川燙後備用(2)大蝦仁燙熟後與青椒、紅椒、鳳梨拌在一起(3)最後將優酪乳淋於其中即可



▲彩色蝦球食材

