

蔬果冷知識

1. 很多人喜歡喝新鮮果汁而不吃原個水果，但你知道一杯鮮榨蘋果汁(240毫升)含有多少茶匙*的糖？
A. 2茶匙 B. 3茶匙 C. 5茶匙
2. 切開了的水果，在室溫擺放超過多少小時便不建議食用？
A. 2小時 B. 4小時 C. 6小時
3. 哪一種水果(以每100克計)的脂肪含量最高？
A. 椰子 B. 榴槤 C. 牛油果
4. 哪一種蔬菜(以每100克計)的鈣質含量最高？
A. 西蘭花 B. 菜心 C. 芥蘭

* 註：一茶匙 = 5克



4.C ; 3.A ; 2.B ; 1.C ; 差景

妙法增加蔬果進食量

只需花少許心思，以蔬果入饌或伴餐，要每天進食五份蔬果並不困難：

- ✓ **早餐**：於三文治或湯麵中加入瓜菜，或以水果伴餐
- ✓ **午餐和晚餐**：最少進食一份瓜菜
- ✓ **上/下午茶**：以水果作小吃
- ✓ **外出進食時**：選擇菜湯(連湯料食用)；以沙律菜作前菜；多選蔬菜為主的菜式；以水果作甜品
- ✓ **家中做菜時**：以時令蔬菜入饌；每餐最少有兩道用瓜菜做的菜式



更多資訊：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90026.html>

「一份蔬菜」約等於：



1碗未經煮熟的蔬菜 = 1/2碗煮熟的蔬菜 = 3/4杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁

水果蔬菜不可少，日日記得2+3!



註：一碗 = 250-300毫升
一杯 = 240毫升
一湯匙 = 15毫升

「一份水果」約等於：



2個小型水果 = 1個中型水果(如網球的大小) = 1/2個大型水果



1/2碗水果塊 = 1湯匙沒有添加糖或鹽的果乾

你每天進食足夠蔬果嗎？

衛生署建議成人每天進食最少兩份水果和三份蔬菜，以改善健康狀況及減低患上主要疾病的機會。但調查發現約九成半受訪人士進食蔬果分量不足，而且情況更有惡化趨勢。

蔬果不足，有損健康？

世界衛生組織指出，全球約170萬人(約3%)因進食蔬果不足而死亡。此外，約有14%消化道癌症、11%缺血性心臟病和9%中風的死亡個案是由於進食蔬果不足所致。

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

日日記得



衛生署
Department of Health

蔬果富營養，進食選擇多

蔬果含豐富水分、膳食纖維、礦物質和維生素等營養素，有益健康。當中**膳食纖維**有助穩定血糖和預防便秘；**鉀質**有助穩定血壓；**維生素C**促進細胞成長和修補，幫助傷口癒合；而**β-胡蘿蔔素**則有助促進視力健康。



含較豐富膳食纖維的

- 水果：番石榴、啤梨、奇異果、楊桃、青蘋果等
- 蔬菜：蓮藕、茼蒿、韮菜花、甘筍、西蘭花等



註：以上蔬果以每100克計算

含較豐富鉀質的

- 水果：大蕉、大樹菠蘿、番石榴、香蕉、熱情果等
- 蔬菜：莧菜、菠菜、芋頭、馬蹄等



註：以上蔬果以每100克計算

含較豐富維生素C的

- 水果：番石榴、奇異果、龍眼、木瓜、橙等
- 蔬菜：苦瓜、西蘭花、芥菜、芥蘭、豆苗等



註：以上蔬果以每100克計算

含較豐富β-胡蘿蔔素的

- 水果：皺皮瓜、杏桃、熱情果、紅肉西柚、芒果等
- 蔬菜：番薯、甘筍、芥菜、菠菜等



註：以上蔬果以每100克計算

每天最少吃五份，水果蔬菜選擇多

每種蔬果為身體提供的營養素都有不同。為自己的健康着想，除了每天要吃**最少五份蔬果**外，在均衡飲食的原則下，應多進食**不同種類**的蔬果，令飲食更多元化及增添樂趣！

