

# 非傳染病直擊

## 日日享用水果和蔬菜

### 要點

水果和蔬菜（蔬果）含有多種可促進健康的營養素。為提升整體健康並降低患上慢性病的風險，香港特別行政區政府衛生署建議成年人每日進食最少 2 份水果和 3 份蔬菜，與世界衛生組織建議的每日進食最少 5 份蔬果一致。

本地居民進食太少水果和蔬菜。二零二三年健康行為調查的結果顯示，只有 3.0% 的 15 歲或以上人士報稱每日進食最少 5 份蔬果。

市民應養成「日日水果蔬菜二加三」的習慣。為攝取足夠各種營養素和植物化學物質，記得進食不同種類和顏色的蔬果。

### 引言

水果和蔬菜的種類繁多，顏色、形狀、味道和質感各有不同，並含有許多能促進健康的物質。為提升整體健康並降低患上慢性病的風險，世界衛生組織（下稱「世衛」）建議成年人每日進食最少 400 克（即 5 份各重約 80 克）蔬果，但不計馬鈴薯、番薯、木薯及其他澱粉類根莖食物<sup>1</sup>。鑒於蔬果進食不足是致病和死亡的一個重要但可改變的風險因素<sup>2</sup>，幾乎所有國家的膳食指南都提倡多食蔬果<sup>3</sup>。

然而，全球民眾平均只進食世衛所建議最低蔬果進食量的約三分之二<sup>4</sup>。據全球疾病負擔研究（Global Burden of Disease Study）估計，二零二一年，水果進食量不足導致 168 萬宗死亡個案和 4 380 萬年的傷殘調整壽命年（即因疾病、傷殘和早逝而損失的健康壽命年數）<sup>5</sup>，蔬菜進食量不足則導致 86 萬宗死亡個案和 2 070 萬年的傷殘調整壽命年<sup>6</sup>。

與世衛建議的每日進食最少 5 份蔬果一致，香港特別行政區政府衛生署建議成年人「日日水果蔬菜二加三」，即每日進食最少 2 份水果和 3 份蔬菜<sup>7</sup>。本文重申適量進食蔬果可對健康帶來的好處和匯報本地 15 歲或以上居民進食蔬果的情況，並呼籲市民為了健康要多吃蔬果。

**一份水果的例子：**  
Examples of one serving of fruit:

- 2 個小型水果  
pieces of small-sized fruit
- 1 個中型水果  
piece of medium-sized fruit
- 1/2 個大型水果  
piece of large-sized fruit
- 1/2 碗顆粒狀水果／水果塊  
bowl of mini-sized fruit/cut-up fruit

**日日水果蔬菜**  
**2+3 Every Day**

Servings of Fruit      Servings of Vegetables

**一份蔬菜的例子：**  
Examples of one serving of vegetables:

- 1/2 碗煮熟瓜類  
bowl of cooked gourds
- 1 碗生熟蔬菜  
bowl of uncooked vegetables
- 1/2 碗煮熟蔬菜  
bowl of cooked vegetables

備註：1 碗 = 250 - 300 毫升  
Remark: 1 bowl = 250 - 300 ml

2019年製作  
Produced in 2019  
政府衛生防護中心

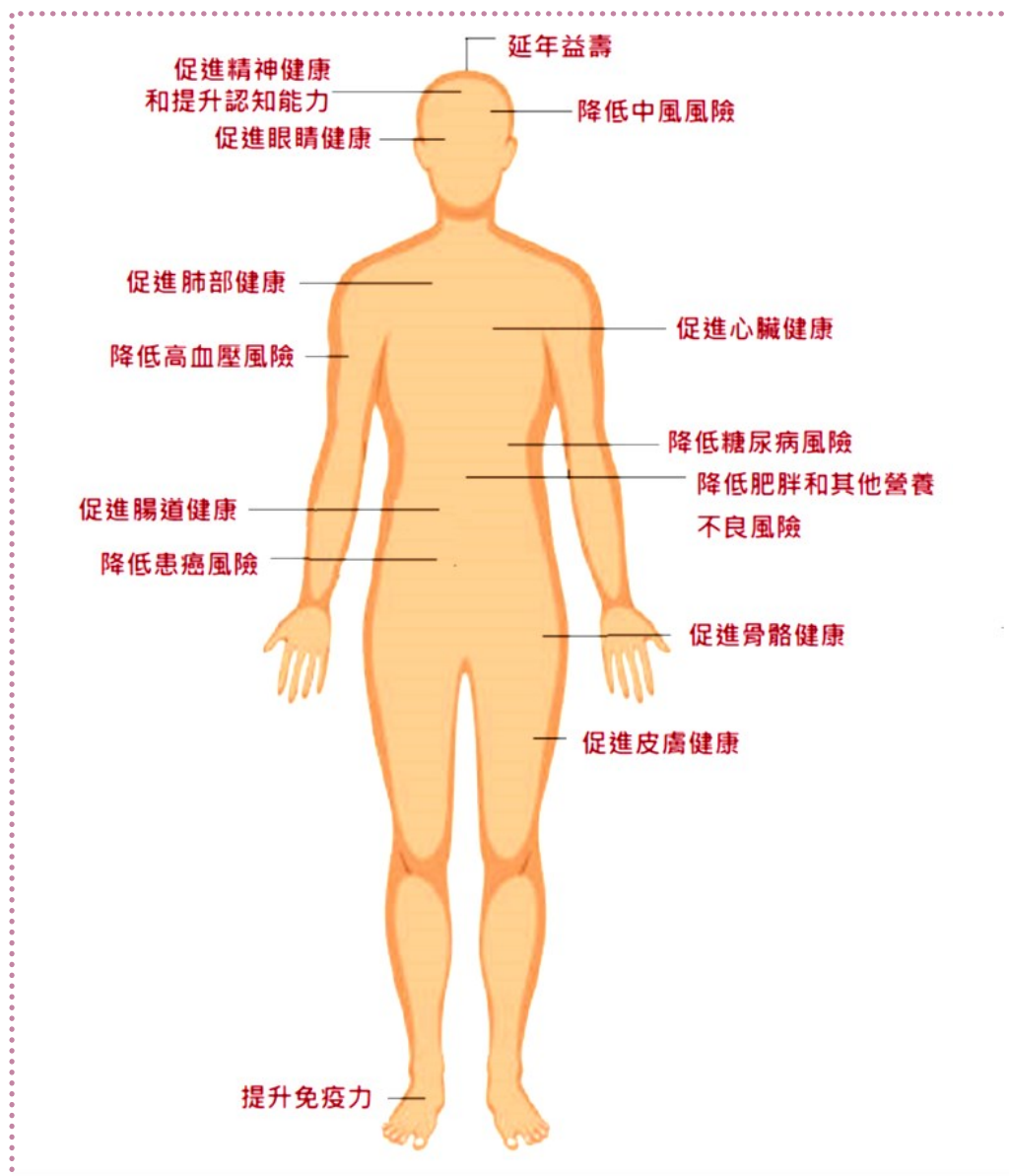
衛生防護中心  
Centre for Health Protection  
www.chp.gov.hk

衛生署  
Department of Health

## 進食足夠蔬果可帶來的健康益處

有充分的證據表明，進食足夠蔬果可帶來多重健康益處（圖一）<sup>4, 8, 9</sup>，包括降低出現營養不良（如微量營養素缺乏、超重和肥胖<sup>8, 9</sup>）和患上心血管疾病（如高血壓、冠心病和中風<sup>10, 11</sup>）、二型糖尿病<sup>12</sup>、某些癌症（如大腸癌和呼吸

消化道癌症<sup>13</sup>）、慢性呼吸道疾病（如慢性阻塞性肺病<sup>14</sup>和哮喘<sup>15</sup>）的風險；促進精神健康（如減少抑鬱症狀和心理困擾程度<sup>16</sup>、降低長者患上認知障礙的風險<sup>17</sup>）；以及提升免疫力和延年益壽<sup>4, 9</sup>。



圖一：進食足夠水果和／或蔬菜可帶來的健康益處

水果和蔬菜的許多特性可解釋它們如何有益健康。大部份蔬果都是天然低脂和低熱量食物。蔬果可分為不同的顏色類別（紅、橙 / 黃、綠、白 / 棕及紫 / 藍），而每種顏色均蘊含獨特可抗病的植物化學物質，如茄紅素、花青素、類胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素和葉綠素（表一）。蔬果同時還含有各式各樣有益健康的抗氧化劑、維生素（尤其是 A、C 和葉酸）、礦物質（如

鉀、鎂和鋅）、植物性蛋白質和膳食纖維（包括可溶性及非可溶性纖維）<sup>9, 18</sup>。這些天然生物活性化合物可發揮協同效應，透過如減少自由基對細胞的損害、減輕慢性炎症、降低血壓、抑制血小板凝聚及血栓形成、增加胰島素敏感度、降低血液的低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油脂濃度、改善腸道菌群的菌種組合及多類性等多種疾病預防機制，以預防或延緩慢性病的發展<sup>18, 19</sup>。

表一：不同顏色類別的蔬菜例子及相關主要植物化學物質<sup>4</sup>

### 紅

含茄紅素及花青素，有助降低患上癌症的風險和改善心臟健康

#### 例子

- ◆ 紅蘋果、紅提子、西瓜、士多啤梨、車厘子
- ◆ 紅椒、番茄、小蘿蔔



### 橙 / 黃

含類胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素，有助保持眼睛健康

#### 例子

- ◆ 橙、芒果、木瓜、菠蘿、哈密瓜、檸檬
- ◆ 紅蘿蔔、橙 / 黃椒、黃粟米、南瓜



### 綠

含葉綠素，具抗癌功效

#### 例子

- ◆ 青蘋果、青提子、奇異果、牛油果
- ◆ 綠葉蔬菜、青椒、西蘭花、青瓜、西芹



### 白 / 棕

含花色素及蒜素，具抗病毒和抗菌功效且含鉀

#### 例子

- ◆ 香蕉、棕色梨、柚子、白桃
- ◆ 洋蔥、椰菜花、菇菌類、蒜頭、薑



### 紫 / 藍

含花青素，有助降低患上癌症、中風和心臟病的風險

#### 例子

- ◆ 黑提子、藍莓、布祿、西梅、紫無花果
- ◆ 茄子、紫椰菜、紫洋蔥








## 本地居民進食蔬果的情況

調查顯示本地居民進食水果和蔬菜不足。衛生署進行二零二三年度健康行為調查<sup>20</sup>，訪問了 4 839 名 15 歲或以上人士有關與非傳染病相關的主要行為和習慣，包括進食蔬果的情況。結果顯示，有 62.7% 的 15 歲或以上人士報稱每日進食水果；在有進食水果的日子中，估計平均進食 1.2 份水果。至於蔬菜，相關比例則為 83.9% 和估計平均進食 1.3 份蔬菜。整體而言，分別有 14.2%、4.5% 和 3.0% 的 15 歲或以上人士報稱每日進食最少 2 份水果、3 份蔬菜和 5 份蔬果（表二）。與二零一四至二零一五年度人口健康調查及二零二零至二零二二年度人口健康調查比較，蔬果進食量不足的情況沒有太大變化<sup>20</sup>。

表二：二零二三年度健康行為調查 - 15 歲或以上人士進食水果和蔬菜的情況

		男	女	合計
	每日進食最少 2 份 水果	12.4%	15.8%	14.2%
	每日進食最少 3 份 蔬菜	4.2%	4.9%	4.5%
	每日進食最少 5 份 蔬果	2.7%	3.3%	3.0%

同樣地，食物安全中心分別於二零零五至二零零七年間及二零一八至二零二零年間進行了兩次全港食物消費量調查，以了解本地成年人的食物消費模式，其中包括水果和蔬菜。結果顯示，在兩次調查相距的一段時期內，水果的平均每日消費量由 146.81 克下降至 120.31 克，蔬菜（包括豆莢類）的平均每日消費量則由 191.08 克增至 202.65 克。如把蔬菜和水果合併計算，就總消費量而言，兩次調查的數據相近。

## 進食多種類和不同顏色的蔬果

市民應多食水果和蔬菜。要致達「日日水果蔬菜二加三」的目標，可藉進食新鮮（盡可能）、冷藏及罐裝水果（添加大量糖分的水果〔如甜品〕和天然高脂肪的水果〔如椰子、榴槤和牛油果〕除外）和蔬菜（醃製的蔬菜，如鹽醃和醋漬蔬菜除外）。由於水果和蔬菜的營養成分不同，混合進食各種水果和蔬菜是攝取多種維生素、礦物質和植物化學物質的最佳方式。與進食原個水果和蔬菜比較，純果汁和純蔬菜汁的膳食纖維含量較低且純果汁含較高的糖分。因此，最好選擇進食原個蔬果而非飲用果汁和蔬菜汁。飲用多於四分三杯（180 毫升）的純果汁或純蔬菜汁也只會當作一份水果或蔬菜計算。然而，二零二三年的一項本地調查指高達 30% 年齡介乎 18 至 64 歲的成年人分別錯誤認為「吃水果可以代替吃蔬菜」或「飲一杯鮮榨橙汁等於食一個橙同樣健康」<sup>22</sup>。

香港全年都有各色各樣新鮮蔬果可供食用，市民應在日常飲食中加入各種不同顏色的時令蔬果，透過攝取各種植物化學物質，以獲得最大的健康益處。以下是一些有助增加蔬果進食量的建議——

- ✓ 在身邊當眼處常備蔬果；
- ✓ 以蔬果作小食；
- ✓ 以水果作前菜或甜品；
- ✓ 在大部分菜式、飯或粉麵、湯或炆燉食物中添加蔬菜；
- ✓ 在三文治中加入蔬菜；
- ✓ 在早餐穀物、沙律或低脂原味乳酪中加入新鮮水果或不加糖的乾果；
- ✓ 自製午餐飯盒時，在飯盒最少三分之一的空間放上蔬菜；
- ✓ 如外出進餐，嘗試以最少 2 種蔬菜作主菜，選擇菜湯並進食湯渣；
- ✓ 吃自助餐時先進食沙律。



衛生署會繼續多管齊下，舉辦健康推廣活動，提升市民對健康的認識，讓他們明白健康飲食（包括多進食蔬果）的重要性，以及與社區夥伴合作，使市民能夠做出更健康的選擇。如欲了解更多有關「日日水果蔬菜二加三」的資訊和蔬果的健康食譜，請瀏覽相關專題網頁（[www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html](http://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html)）。

## 參考資料

1. Healthy Diet (29 April 2020.). Geneva: World Health Organization. Accessed 11 February 2025: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>.
2. Promoting Fruit and Vegetable Consumption. Santiago de Chile: Food and Agriculture Organization of the United Nations and Ministry of Social Development and Family of Chile, 2021.
3. Fischer CG, Garnett T. Plates, Pyramids, Planet - Developments in National Healthy and Sustainable Dietary Guidelines: A State of Play Assessment. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford, 2016.
4. Fruit and Vegetables - Your Dietary Essentials. International Year of Fruits and Vegetables 2021. Background Paper. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2020.
5. GBD Cause and Risk Summaries: Diet Low in Fruit-Level 3 Risk (Last updated 16 May 2024). Seattle WA: Institute for Health Metrics and Evaluation. Accessed 11 February 2025: <https://www.healthdata.org/research-analysis/diseases-injuries-risks/factsheets/2021-diet-low-fruits-level-3-risk>.
6. GBD Cause and Risk Summaries: Diet Low in Vegetables-Level 3 Risk (Last updated 16 May 2024). Seattle WA: Institute for Health Metrics and Evaluation. Accessed 11 February 2025: <https://www.healthdata.org/research-analysis/diseases-injuries-risks/factsheets/2021-diet-low-vegetables-level-3-risk>.
7. 香港特別行政區：衛生署。香港的健康飲食金字塔。
8. Boeing H, Bechthold A, Bub A, et al. Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. European Journal of Nutrition 2012;51(6):637-663.
9. Wallace TC, Bailey RL, Blumberg JB, et al. Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. Critical Reviews in Food Science and Nutrition 2020;60(13):2174-2211.
10. Madsen H, Sen A, Aune D. Fruit and vegetable consumption and the risk of hypertension: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. European Journal of Nutrition 2023;62(5):1941-1955.
11. Zurbau A, Au-Yeung F, Blanco Mejia S, et al. Relation of different fruit and vegetable sources with incident cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Journal of the American Heart Association 2020;9(19):e017728.
12. Halvorsen RE, Elvestad M, Molin M, et al. Fruit and vegetable consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2021;4(2):519-531.
13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Wholegrains, Vegetables and Fruit and the Risk of Cancer. London: WCRF International, 2018.
14. Zhai H, Wang Y, Jiang W. Fruit and vegetable intake and the risk of chronic obstructive pulmonary disease: A dose-response meta-analysis of observational studies. BioMed Research International 2020; February 21:3783481.
15. Hosseini B, Berthon BS, Wark P, et al. Effects of fruit and vegetable consumption on risk of asthma, wheezing and immune responses: A systematic review and meta-analysis. Nutrients 2017;9(4):341.
16. Głabska D, Guzek D, Groele B, et al. Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A systematic review. Nutrients 2020;12(1).
17. Zhou Y, Wang J, Cao L, et al. Fruit and vegetable consumption and cognitive disorders in older adults: A meta-analysis of observational studies. Frontiers in Nutrition 2022;9:871061.
18. Gomes, F.S. and Reynolds, A.N. Effects of Fruits and Vegetables Intakes on Direct and Indirect Health Outcomes – Background Paper for the FAO/WHO International Workshop on Fruits and Vegetables 2020. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations and Pan American Health Organization, 2021.
19. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: Assessing mechanisms of action in human experimental studies. American Journal of Clinical Nutrition 1999;70(suppl):475S-490S.
20. 香港特別行政區：衛生署。二零二三年度行為健康調查。
21. 香港特別行政區：食物安全中心。二零二一年六月。第二資全港性食物消費量調查報告書。
22. 香港特別行政區：衛生署。二零二三年度健康素養調查（臨時數據）。



衛生署已正式啓用微信官方帳號，為社會各界提供更多渠道，了解衛生署在執行公共衛生領域的工作，包括法定職責、促進健康、預防疾病、醫療護理和康復服務等，同時方便公眾掌握最新和重要健康資訊。

公眾可於微信平台搜尋「[香港特區政府衛生署](#)」或掃描二維碼，瀏覽、關注及分享該帳號的資訊。

除了微信官方帳號，衛生署亦已開設 [YouTube 官方頻道](#)、[Facebook 官方專頁](#)、[Instagram 官方帳戶](#)，並設有[流動應用程式](#)，未來將繼續採取多管齊下的方式，善用傳統渠道和社交媒體進行推廣、宣傳及公眾教育，以保障市民健康。

# 「開心『果』月」



衛生署自 2006 / 07 學年起每年均舉行「開心『果』日」活動，以鼓勵學生每天吃足夠份量的水果，其後於 2012 / 13 學年把「開心『果』日」升格為「開心『果』月」，並自此把每年 4 月定為「開心『果』月」。

「開心『果』月」旨在營造有利進食水果的環境，鼓勵學生養成每天進食足夠份量水果的習慣。我們鼓勵所有學校在整個學年期間有系統地舉辦推廣進食水果的活動，使更多學生喜歡吃水果，並於 4 月的「開心『果』月」將氣氛推至高潮。2025 年「開心『果』月」的活動以「**水果 TWO-A-DAY 健康你有 Say**」為活動主題暨口號，以宣揚每天也需吃水果，身體健康益處多的訊息。

如欲了解更多有關「開心『果』月」及相關活動的資訊，請瀏覽專題網站（網址：[school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_joyful.aspx](http://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx)）。

**主編** | 何家慧醫生

**委員** | 莊承謹醫生 張竹君醫生 范婉雯醫生 林錦泉先生 梁美紅醫生  
李予晴醫生 吳國強醫生 蘇佩嫦醫生 尹慧珍博士

**製作助理** | 張慧珠女士 鳳嘉杰先生 馮聰先生 劉君硯女士 梁洛維女士

## 免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 <http://www.chp.gov.hk> 版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 [so\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)