

水果蔬菜不可少

要點

- ※ 水果和蔬菜是健康飲食不可或缺的部分。
- ※ 為達致最佳健康狀況，衛生署建議成年人和 12 至 17 歲青少年每日進食最少 5 份蔬果；6 至 11 歲兒童每日進食最少 4 份；2 至 5 歲幼童每日進食最少 2.5 份。
- ※ 在香港，調查顯示有 94.4% 年齡 15 歲及以上人士的蔬果進食量不足；約三分之一和五分之三小學生分別報稱每日進食水果和蔬菜；24 個月大和 48 個月大的幼兒，約有一半按建議每日進食最少 1 份水果，但每日進食蔬菜量達建議最少 1.5 份的幼童只佔五分之一。
- ※ 為攝取不同的營養素和植物化學物質，記得每日進食足夠份量的時令水果和蔬菜。



水果蔬菜不可少

水果和蔬菜是健康飲食不可或缺的部分¹。有充分證據顯示，含豐富蔬果的膳食可降低患上高血壓、冠心病和中風的風險。進食足夠分量的蔬果也可預防某些癌症²。研究指出，蔬果中的植物化學物質和營養素（例如多酚、維生素和礦物質）可防止自由基對細胞和 DNA 產生氧化損害、抑制血小板凝聚和減低血壓張力、調節動脈中膽固醇和其他脂肪的水平、調節荷爾蒙代謝、提升免疫功能或限制細菌或真菌的活動^{3,4}。一項整合了 16 個前瞻性隊列研究的綜合分析指出，多進食蔬果與減低全因死亡風險有關連，每日每多進食一份蔬果可將死亡風險平均減低 5%（水果為 6%、蔬菜為 5%）。攝取臨界值約為 5 份，而之後的死亡風險不會再進一步減低⁵。

建議份量

按照不同年齡或身體健康狀況，各人所需的蔬果食用量有所不同。香港衛生署建議成年人士和年齡介乎 12 至 17 歲的青少年，每日進食最少 2 份水果和最少 3 份蔬菜（這與世界衛生組織所建議的每日最少 5 份蔬果，而每份約 80 克一致¹），以確保每日能攝取充足的膳食纖維和減低患上慢性非傳染病的風險。至於 6 至 11 歲和 2 至 5 歲兒童，則分別建議每日進食最少 4 份和 2.5 份蔬果（表一）⁶。然而，很多人士未能達致此飲食建議。

表一：按年齡組別劃分每日進食的水果和蔬菜份量建議

年齡組別	每日水果*的建議進食量	每日蔬菜**的建議進食量
2 至 5 歲	最少1份	最少1.5份
6 至 11 歲	最少2份	最少2份
12 至 17 歲	最少2份	最少3份
18 至 64 歲		
65 歲及以上		

註：*1 份水果 = 1 個中型水果（例如：橙、蘋果）、2 個小型水果（例如：布祿、奇異果）、0.5 碗顆粒狀的水果（例如：提子、車厘子、士多啤梨）或 0.5 碗水果塊（例如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）。**1 份蔬菜 = 1 碗未經烹煮的葉菜（例如：生菜、紫椰菜）或 0.5 碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌（例如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）。

世界各地進食蔬果的情況

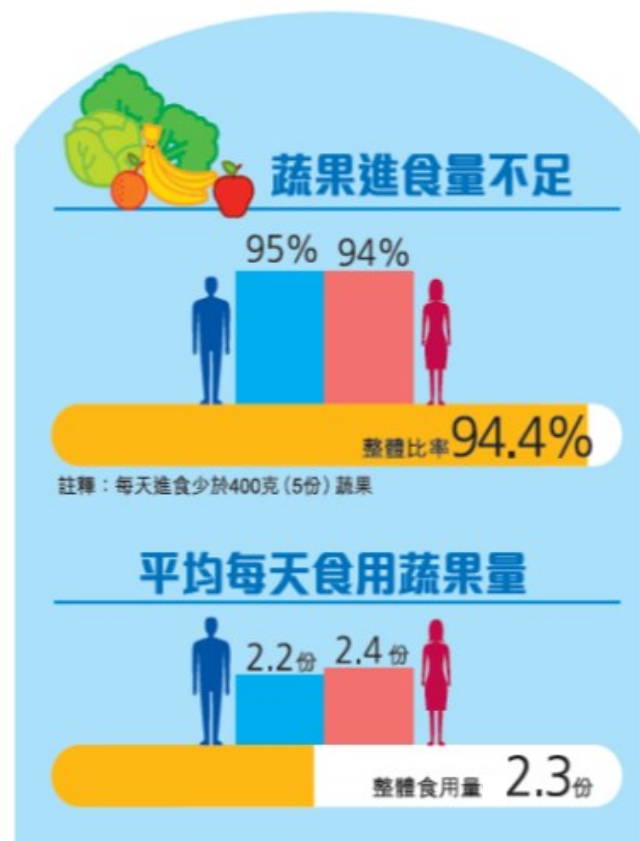
一項系統性分析，包括了 266 個國家按本國情況進行的營養調查，報告於二零一零年成年人士水果和蔬菜（包括豆類）的全球平均進食量，分別為每日 81.3 克和每日 208.8 克⁷。另一項於二零零三年至二零一三年期間、從 18 個國家的社區中招募了超過 143 300 名年齡 35 至 70 歲的人士參與的前瞻性研究，結果亦顯示有五分之三（60%）參與調查的人士的蔬果食用量不足，每日的蔬果平均食用量為 3.76 份（水果為每日 1.62 份；蔬菜為每日 2.19 份）⁸。

大多數兒童及青少年也進食過少水果和蔬菜。在美國，年齡 2 至 18 歲兒童及青少年每日進食水果和蔬菜的整體平均量，分別為每 1 000 卡路里中有 0.62 和 0.53 杯⁹。於 27 個歐洲國家的 15 歲人士中，26% 的男生和 34% 女生報稱每日進食水果。每日進食蔬菜的相應比例，則為 27% 和 35%¹⁰。於五個東南亞國家的 13 至 15 歲學童中，分別有 28% 和約 14% 學童報稱進食水果和蔬菜少於每日一次。整體而言，逾四分之三（76%）學童的蔬果進食量不足（少於每日 5 份），而每日進食蔬果的平均數為 3.2 份¹¹。

香港人口進食蔬果的情況

同樣地，香港人的蔬果攝取量亦遠低於建議水平。二零一四至二零一五年度人口健康調查顯示，少於三分之二（62.6%）的 15 歲及以上人士報稱每日進食水果，而每日進食水果份量的估計平均數為 1.1 份。雖然逾五分之四（86.6%）的 15 歲及以上人士報稱每日進食蔬菜，但每日進食蔬菜份量的估計平均數為 1.4 份。整體而言，94.4% 的 15 歲及以上人士的蔬果進食量不足（即每日進食少於 5 份蔬果），而每日進食蔬果份量的估計平均數則只為 2.3 份（圖一）¹²。

圖一：年齡15歲及以上人士進食蔬果的情況



資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查。

至於兒童，衛生署學生健康服務於二零一六至二零一七學年進行的年度問卷調查顯示，有約三分之一（35.2%）和五分之三（58.5%）的小學生分別報稱每日進食水果和蔬菜。於有進食水果和蔬菜的日子，少於半數報稱會按建議進食 2 份或以上蔬果（表二）¹³。

衛生署家庭健康服務於二零一六年進行的幼童飲食調查亦顯示，24 個月大和 48 個月大幼童中約一半按建議每日進食最少 1 份水果，但每日進食蔬菜量達建議最少 1.5 份的幼童只佔五分之一（表三）¹⁴。

表二：二零一六至二零一七年度小學生進食水果和蔬菜模式（不包括蔬果汁）

		水果	蔬菜
每星期進食蔬果的日數	7日	35.2%	58.5%
	4 至 6 日	33.7%	23.6%
	3 日或以下	30.6%	16.3%
在有進食蔬果的日子 會進食的份數	2 份或以上	45.0%	44.8%
	少於 2 份	54.7%	54.7%

註：百分率是根據所遞交的自填問卷計算。由於有些學生沒有回答相關問題，個別項目的總和因此不等於百分之一百。
資料來源：衛生署學生健康服務。

表三：二零一六年 1 至 4 歲幼童符合所建議的水果和蔬菜每日進食份量的比例

	年齡	每日進食量建議	幼童符合建議進食量的比例
水果	12 個月大	最少 0.5 份	67.8%
	18 個月大		79.0%
	24 個月大	最少 1 份	46.3%
	48 個月大		53.5%
蔬菜	12 個月大	最少 1 份	37.0%
	18 個月大		43.7%
	24 個月大	最少 1.5 份	19.6%
	48 個月大		22.2%

資料來源：衛生署家庭健康服務二零一六年香港幼童飲食調查。

增加水果和蔬菜攝取量

很多因素可影響進食蔬果的行為。除了個人的口味偏愛、營養知識（例如水果和蔬菜的建議攝取量）或食物處理技巧（例如購買、準備和烹調技巧），水果和蔬菜的供應或是否容易獲取（例如在家、學校或食肆）亦是一個重要的決定因素¹⁵。

香港全年都有多種新鮮水果和蔬菜可供食用。為了讓學童和市民大眾能更容易享用到健康菜式，衛生署開展了「健康飲食在校園」運動和「有『營』食肆」運動，聯同參與運動的學校午膳供應商和食肆提供多蔬果的健康菜式。衛生署亦把每年 4 月定為「開心『果』月」，鼓勵市民養成進食水果的習慣。市民大眾要記得「每日二加三」並進食多樣和不同顏色的時令水果和蔬菜，以攝取不同的營養素和植物化學物質。

為進食更多蔬果，我們可將水果擺放在家中當眼位置，和在大部分菜式裏加入蔬菜。當我們吃小食時，以水果（新鮮或乾製）或沙律蔬菜（例如青瓜、紅蘿蔔和車厘茄）代替薯片、糖果、朱古力和餅乾。當我們出外進餐時，主菜應盡量包括最少兩道由蔬菜製成的菜式；餐湯宜選菜湯而非忌廉湯；選擇白飯並配以少肉多菜，或者一碗麵配一小碟蔬菜。當我們自備飯盒時，要確保飯盒裏有最少三分之一是蔬菜，並帶備一些容易去皮和進食的水果（例如香蕉、提子、蘋果和梨）。對一些患有某種疾病的人士來說，他們應警覺避免或限制進食某類水果。例如，腎病患者應避免進食楊桃，因為他們已衰弱的腎臟不能處理及將楊桃含有的「有毒物質」排出體外。糖尿病患者毋需因為某種水果（例如香蕉）味道較甜而忌食，但應控制進食份量。如有需要，請諮詢醫生或營養師。要知道更多有助增加進食蔬果的方法，可瀏覽衛生防護中心網頁 [https://](https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html)

www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html。

參考資料

1. Fact Sheet No. 394: Healthy Diet. Geneva: World Health Organization, September 2015.
2. Boeing H, Bechthold A, Bub A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr* 2012; 51 (6):637-63.
3. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr* 1999; 70(3 Suppl):475S-490S.
4. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv Nutr* 2013; 4(3):384S-92S.
5. Wang X, Ouyang Y, Liu J, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ* 2014; 349:g4490.
6. Eat Smart! Follow the Health Eating Food Pyramid. Hong Kong SAR: Department of Health, 2014.
7. Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, et al. Global, regional and national consumption of major food groups in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition surveys worldwide. *BMJ Open* 2015; 5 (9):e008705.
8. Miller V, Yusuf S, Chow CK, et al. Availability, affordability, and consumption of fruits and vegetables in 18 countries across income levels: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *Lancet Glob Health* 2016; 4(10):e695-703.
9. Fruit and vegetable intake among children - United States, 2003-2010. *MMWR* 2014; 63 (31):671-6.
10. Health at a Glance: Europe 2016 - State of Health in the EU Cycle. Paris: OECD Publishing, 2016.
11. Peltzer K, Pengpid S. Fruits and vegetables consumption and associated factors among in-school adolescents in five Southeast Asian countries. *Int J Environ Res Public Health* 2012; 9(10):3575-87.
12. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
13. 香港特別行政區：衛生署學生健康服務。二零一六至二零一七二年度小學生進食水果蔬菜情況。
14. 香港特別行政區：衛生署家庭健康服務。二零一六年香港幼兒飲食調查。 http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/reports/files/young_child_feeding_report.pdf.
15. Krolner R, Rasmussen M, Brug J, et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8:112.

2018「開心『果』月」

衛生署自 2006/07 學年起每年均舉行「開心『果』日」活動，以鼓勵學童每天吃充足水果。該活動於 2012/13 學年更由「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」旨在通過家、校合作，為學生營造進食水果的環境，幫助他們培養每天吃充足水果的習慣。我們鼓勵所有學校於學年內實施有系統的水果推廣措施，提高師生進食水果的興趣，並將進食水果的氣氛於 4 月的「開心『果』月」推至高峰。本學年的活動主題和宣傳口號是「『果』然有『營』」。



要知道更多「開心『果』月」及相關活動的資訊，請瀏覽 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2008&id=3486>。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生
委員

鍾偉雄醫生
范婉雯醫生
馮宇琪醫生
何家慧醫生
李嘉瑩醫生

李兆妍醫生
李元浩先生
吳國保醫生
尹慧珍博士
黃愷怡醫生