

健康飲食的基本要素： 水果和蔬菜

要點

- ※ 香港特別行政區衛生署呼籲成年人及 12 至 17 歲的青少年每日最少進食 2 份水果和 3 份蔬菜（這與世界衛生組織所建議的每日最少 5 份蔬果，而每份重約 80 克相符）。
- ※ 進食足夠份量的蔬果可降低死亡以及患上心血管疾病（包括心臟病和中風）、若干常見癌症（如大腸癌、肝癌、肺癌）、二型糖尿病和慢性呼吸道疾病（包括哮喘和慢性阻塞性肺病）的風險。
- ※ 儘管進食蔬果對健康多有裨益，二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，15 歲或以上人士中，少於一半（49.4%）報稱每日進食水果。在有食用水果的日子中，該年齡層的人估計平均每日只進食 1.2 份水果。雖然該年齡層的人有 78.0% 報稱每日進食蔬菜，但在有食用蔬菜的日子估計平均每日只進食 1.3 份蔬菜。
- ※ 市民應養成「日日水果蔬菜二加三」（即每日至少進食 2 份水果和 3 份蔬菜）的習慣。如要為健康帶來最大裨益，市民還需食用各種不同顏色的蔬果。
- ※ 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）對預防營養不良和非傳染病十分重要。

健康飲食的基本要素：水果和蔬菜

健康飲食有助預防營養不良和非傳染病，對維持健康至關重要。除了少油、少鹽和少糖，健康飲食必須包含蔬菜和水果^{1, 2}。進食多少蔬果最好，取決於多項因素（如年齡、身體狀況和運動量），而世界衛生組織（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（馬鈴薯、番薯及其他澱粉類根莖食物不計算在內）²。

香港特別行政區（下稱「特區」）衛生署呼籲成年人及 12 至 17 歲的青少年每日最少進食 2 份水果和 3 份蔬菜（方格一）³，與世衛的建議相符。本文旨在探討慣常進食蔬果對預防主要非傳染病的作用，審視全球和本港民眾的蔬果攝取量，以及就如何多吃蔬果和從中攝取最多營養提出建議。

方格一：1份水果或蔬菜示例³

1份水果約等於：

- 2個小型水果（如布祿、奇異果）
- 1個中型水果（如橙、蘋果）
- ½ 個大型水果（如香蕉、西柚）
- ½ 碗水果塊（如西瓜、蜜瓜、哈密瓜）
- ½ 碗顆粒狀水果（如提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）
- 1湯匙沒有添加糖或鹽的乾果（如葡萄乾、去核西梅乾）
- ¾ 杯沒有添加糖的純果汁*（如鮮橙汁連果肉）

1份蔬菜約等於：

- 1 碗未經烹調的葉菜（如生菜、紫椰菜）
- ½ 碗煮熟的蔬菜，包括葉菜、芽菜、瓜類、豆類、菇菌（如菜心、芥蘭、白菜、菠菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔、荷蘭豆、金菇）
- ¾ 杯沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁*（如鮮番茄汁連渣）

註：1碗等於 250 至 300 毫升；1杯約等於 240 毫升；1湯匙約等於 15 毫升。

*與原個水果和時令新鮮蔬菜相比，純果汁和純蔬菜汁的膳食纖維含量較低。純果汁的糖分含量亦比原個水果高。因此，純果汁或純蔬菜汁即使每日飲用多於 ¾ 杯（180 毫升），也只當作 1 份水果或蔬菜計算。

進食蔬果對健康的益處

大部分蔬果本身的鈉和脂肪含量很低，同時還含有各式各樣的營養素，如有助預防疾病的抗氧化劑、維生素、礦物質、植物化學物質、植物蛋白質和膳食纖維^{4, 5}。這些天然生物活性化合物可發揮協同效應，從而減少自由基對細胞的損害、減輕慢性炎症、抑制血小板凝聚及血栓形成、降低血壓、調節血脂水平、增加胰島素敏感度並改善血糖控制、調節荷爾蒙代謝和濃度、強化免疫系統、抑制某些細菌和真菌的活動、改善腸道菌羣的菌種組合並增加菌種種類，以及促進排便並協助去除糞便中的致癌物^{4, 5}。

從流行病學研究所得的證據一致表明，進食足夠份量的蔬果可降低死亡以及患上心血管疾病（包括心臟病和中風）、若干常見癌症（如大腸癌、肝癌、肺癌）、二型糖尿病和慢性呼吸道疾病（包括哮喘和慢性阻塞性肺病）的風險^{1, 5}。每日進食 5 份蔬果（具體而言為 2 份水果和 3 份蔬菜）的人與每日進食 2 份的人相比，死於癌症、心血管疾病和呼吸道疾病的平均風險分別低

10%、12% 和 35%⁶。蔬果進食總份量多的人患上二型糖尿病的風險亦低 7%⁷。此外，多吃某些種類的蔬果或可降低肥胖風險及促進眼睛和腦部健康^{1, 5}。

蔬果攝取量

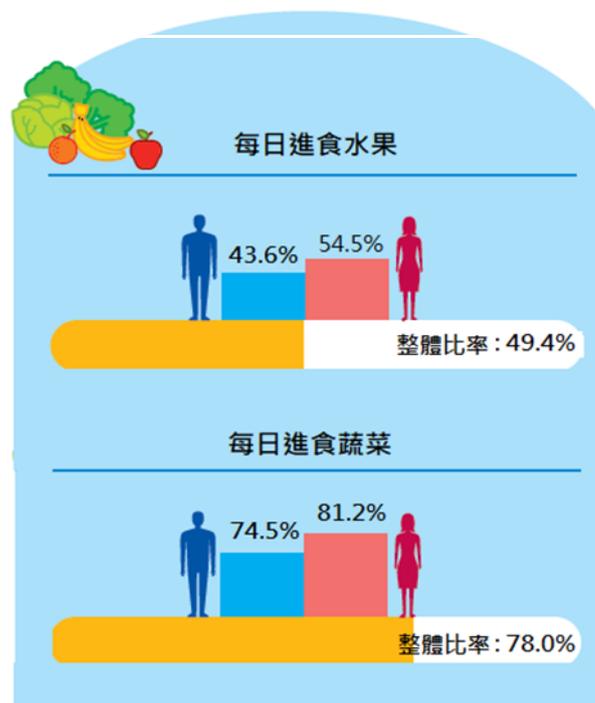
儘管進食蔬果對健康多有裨益，但世界各地民眾吃蔬果吃得太少，平均而言只及世衛建議每日最低總量 400 克的三分之二左右¹。使人們少吃蔬果的因素包括「營養素養」不足（即無法獲取、理解並運用正確的營養資訊，以選擇吃有益健康的食物）、食物處理技巧欠佳（例如準備食物和烹調的技巧），以及蔬果供應不足（包括市場、家中、學校或食肆可供應的蔬果）或價格難以負擔^{1, 8}。全球疾病負擔研究（Global Burden of Disease Study）估計，二零一九年因水果和蔬菜進食不足而致的死亡個案分別有 105 萬和逾 52 萬宗^{9, 10}。

雖然香港特區全年都有多種蔬果應市，但本地市民的蔬果攝取量同樣遠低於建議水平。二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示¹¹，15歲或以上人士中，少於一半（49.4%）報稱每日進食水果（圖一）。在有食用水果的日子中，該年齡層的人估計平均每日只進食1.2份水果。雖然該年齡層的人有78.0%報稱每日進食蔬菜（圖一），但在有食用蔬菜的日子估計平均每日只進食1.3份蔬菜。整體而言，15歲或以上人士中只有1.5%（男性為1.4%；女性為1.6%）報稱每日最少進食2份水果和3份蔬菜¹¹。

多吃蔬果

市民應養成「日日水果蔬菜二加三」（即每日至少進食2份水果和3份蔬菜）的習慣。要達到建議份量，可選擇新鮮、冷凍及罐裝蔬果（鹽醃或醋漬等醃製蔬菜、添加大量糖分或天然高脂肪的水果除外），但應盡量選吃新鮮的蔬果。由於不同顏色的蔬果所含有的特定營養素和植物化學物質有不同，如要為健康帶來最大裨益，市民不但要吃得足夠，更要食用各種不同顏色的蔬果。方格二所載的建議有助市民多吃

圖一：按性別劃分 15 歲或以上人士報稱每日進食水果和蔬菜的比率



資料來源：二零二零至二零二二年度人口健康調查。

蔬果，以及在處理、準備以及烹調蔬果時保存營養素或減少其流失。

市民應留意，本身含有大量脂肪的水果（如榴槤，牛油果和椰子）不應計入「每天2份」的建議水果進食量之中。患有若干疾病的人亦應注意避免或減少進食某幾類水果。舉例來說，腎病患者要避免進食楊桃，因為他們腎臟機能較弱，不能處理和排出楊桃所含的「有害物質」（如草酸鹽和楊桃毒素）¹²；

糖尿病患者毋須因個別水果（如香蕉、奇異果和提子）味道較甜而忌食，但應適量進食，並注意糖的攝入量以避免血糖飆升。市民應檢視自己的飲食模式，在有需要時諮詢醫生或營養師以作改善。

方格二：如何多吃蔬果及保存營養素或減少其流失

多吃蔬果

- ◇ 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。

保存營養素或減少其流失

- ◇ 避免削去外皮，以保留可食用外皮中所含的膳食纖維和其他營養。
- ◇ 用潔淨的自來水徹底沖洗蔬果。避免浸泡新鮮蔬果以盡量減少水溶性營養素流失（如維生素 B 和 C）。
- ◇ 蔬果切開後應盡快食用。擺放的時間愈久，流失的營養愈多。有需要時，應妥善貯存和冷藏所有切開、去皮和煮熟的食材。
- ◇ 選擇進食原個蔬果而非飲用蔬果汁。
- ◇ 盡量烹調原個或切成大塊的蔬果，從而減少其暴露於空氣和水的表面面積，避免營養流失。
- ◇ 不要烹調過久。蒸比水煮更能防止水溶性維生素流失。如選擇水煮，放的水越少越好，或利用烹煮蔬果的水製作湯底或醬汁，以重用溶於水中的營養。
- ◇ 要知道有些抗氧化劑（如紅蘿蔔內的胡蘿蔔素）在蔬果未經烹煮的情況下較易為人體吸收，而另一些抗氧化劑（如番茄內的茄紅素）則於煮熟後更易吸收。

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）對預防營養不良和非傳染病十分重要。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（<https://www.chp.gov.hk/tc/static/100011.html>）。

參考資料

1. Fruit and Vegetables - Your Dietary Essentials. International Year of Fruits and Vegetables 2021. Background Paper. Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2020.
2. Healthy Diet (29 April 2020.). Geneva: World Health Organization. Accessed 16 January 2023: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Enjoy Fruit and Vegetables Every Day Two plus Three is the Way. Hong Kong SAR: Department of Health, 2022. Accessed 16 January 2023: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/exn_nutp_037b.pdf.
4. 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.
5. 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.
6. Wang DD, Li Y, Bhupathiraju SN, et al. Fruit and vegetable intake and mortality: Results from 2 prospective cohort studies of US men and women and a meta-analysis of 26 cohort studies. *Circulation* 2021;143(17):1642-1654.
7. 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.
8. Cheung JTH, Lok J, Gietel-Basten S, et al. The food environments of fruit and vegetable consumption in East and Southeast Asia: A systematic review. *Nutrients* 2021;13(1).
9. GBD cause and risk summaries: Diet low in fruit-level 3 risk. *Lancet* 2020;396(October 17):S270-S271. Accessed 19 January 2023: <https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/gbd/summaries/risks/diet-fruits.pdf>.
10. GBD cause and risk summaries: Diet low in vegetables-Level 3 risk. *Lancet* 2020;396(October 17):S272-S273. Accessed 19 January 2023: <https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/gbd/summaries/risks/diet-vegetables.pdf>.
11. Population Health Survey 2020-22. Hong Kong SAR: Department of Health.
12. Yasawardene P, Jayarajah U, De Zoysa I, et al. Mechanisms of star fruit (*Averrhoa carambola*) toxicity: A mini-review. *Toxicon : official journal of the International Society on Toxinology* 2020;187:198-202.

2023「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。2023 年「開心『果』月」的活動口號為「水果益處多 日日要 Encore」，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 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx。

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
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

林嘉潤醫生

李兆妍醫生

梁美紅醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士