



日日2+3，健康有分加

作者：衛生署醫生及營養師



相片：123rf



眾所周知，水果及蔬菜含豐富水分、維生素、礦物質及膳食纖維，有益健康。進食足夠的蔬果不但能預防便秘，亦有助增強抵抗力及減低患上多種慢性疾病如心臟病、糖尿病和某些癌症的風險。因此，衛生署近年積極推廣「日日2+3」，即每天吃最少2份水果和3份蔬菜，以鼓勵市民多吃蔬果，促進健康。至於2至6歲幼兒，由於他們的熱量需要較低，對蔬果的需求也相對較低，所以建議他們每天進食最少1份水果和1.5份蔬菜。

何謂「1份」水果及蔬菜？



「1份」水果相等於：

- 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、楊桃
- ½碗水果塊或顆粒狀的水果，如西瓜、提子
- 1湯匙無添加糖或鹽的果乾，如提子乾、西梅乾
- ¾杯無添加糖的純果汁*，如鮮橙汁連果肉

「1份」蔬菜相等於：

- 1碗未經烹煮的葉菜，如生菜、紫椰菜
- ½碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、豆類或菇菌，如菠菜、白菜、豆芽、茄子、甘筍、荷蘭豆、金菇
- ¾杯無添加糖的新鮮蔬菜汁*，如新鮮番茄汁

* 但須注意，由於純果汁或蔬菜汁的膳食纖維低，營養素亦不及原個水果或新鮮的蔬菜多，故每天飲用¾杯（180毫升）或以上的天然純果汁或蔬菜汁都只會當一份水果或蔬菜計算。

多吃蔬果固然對身體有益，但有沒有甚麼蔬果不宜多吃？一般來說，新鮮、罐頭和冷藏的水果及蔬菜；沒有添加糖/鹽的果乾及乾棗類；新鮮的瓜類、植物豆類、菇菌類、海藻及芽菜類都是較健康的選擇。然而，脂肪含量較高的水果如椰子、榴槤和牛油果及高鹽分的醃製蔬菜如梅菜、雪菜等都不宜多吃，也不包括在日常蔬果的建議攝取量中。

多吃蔬果有妙法

然而，小孩普遍嗜甜及喜歡濃味食物，要他們進食味道清淡的蔬果，談何容易？在日常飲食中，家長可參考以下「貼士」，以助孩子多吃蔬果：

- 加入不同種類、顏色的蔬果攝取不同營養素之餘，亦有助增加孩子對各類蔬果的興趣
- 以新鮮水果作小食或代替甜品，或以水果入饌製作甜品
- 多選全穀類食物，如用全麥或高纖的穀物早餐代替白麵包；以麥皮代替白粥；用紅米煲粥，再加花生、粟米及紅豆等
- 多以瓜菜或菇菌等高纖食物入饌或作配菜
- 以瓜菜作小食，如青瓜、西芹條、甘筍等

此外，亦要鼓勵孩子每天喝4至5杯流質飲品，包括清水、清湯、奶等以維持健康。家長同時宜以身作則，亦可幫助孩子愛上蔬果，多吃蔬果。

如想知道更多有關幼兒或學童的營養資訊及健康飲食的小「貼士」，歡迎瀏覽「幼營喜動校園計劃」(www.startsmart.gov.hk) 或「健康飲食在校園」運動 (school.eatsmart.gov.hk) 的專題網頁。