

全穀蔬果輕鬆吃

營養師 陳昭秀

現在人生活忙碌，常常隨意吃，就解決一餐，無論是「一碗乾麵配個湯」、「漢堡/熱狗麵包配飲料」還是「白粥配醬菜」，都是缺少蔬果全穀的低纖餐，這讓我們處在營養不均衡、慢性病的威脅中。

蔬菜水果與全穀除了有我們熟知的維生素、礦物質與纖維質外，還含有重要的「植化素」；「植化素」顧名思義，植物特有的化學色素，它們讓植物展現五顏六色的美麗外貌，更重要的是提升植物自我保護的能力，抵抗昆蟲、細菌與輻射線等傷害，更棒的是，我們將蔬果全穀吃下肚，原本照顧著蔬果健康的「植化素」，一樣可以照顧我們人類身體的健康，它擁有比維生素的 C、E 更強力的抗氧化物質，清除自由基，減少細胞受損，維持心血管的健康，降低罹癌的風險與延緩老化等多種好處。因此，不要再把全穀蔬果當成餐食的小配角，應該是重要的主角之一。近年來國健署大推的「我的健康餐盤」，蔬菜水果佔餐盤的一半，而原本約佔餐盤 1/4 的主食類，也強調其中至少 1/3 要選擇全穀類，餐餐這樣聰明吃，營養健康跟著來。



如何將全穀蔬果輕鬆加入飲食中呢？

最容易想到的是將白米飯改成五穀飯，一定有很多人立刻嫌太硬不好吃；其實五穀的種類可以自由挑，我常推薦挑小米、藜麥等小顆類的全穀，或是將地瓜南瓜，加入白米中一起煮，就不會有太硬的問題。

也可以選根莖類-馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕等一起入菜，如：馬鈴薯咖哩、芋頭燒肉、山藥排骨、涼拌蓮藕。

還有果實種子類-紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角等，這些都可以煮成甜品、或是蒸熟直接當點心吃，但是要記得，正餐的白飯澱粉要

調整，以免多吃點心，增加體重。

至於蔬菜水果，我們常常忽略選擇它們，因此，在點菜或夾菜的時候，一定要刻意去選擇；其實，除了葉菜類之外，菇蕈類、瓜果類、海藻類、筍類、莢豆類、芽菜類…等，這些都屬於蔬菜類，燙各式青菜、涼拌小黃瓜、海帶、木耳，或是筍子湯、鮮菇湯、刺瓜湯、綜合蔬菜湯，皆可以隨意選擇搭配。不論是麵攤、自助餐店，甚至是便利商店，都可以找到蔬菜，遇到職場不方便吃到蔬菜，可以自己準備，如小黃瓜、小番茄、冷筍、燙秋葵、四季豆、紅蘿蔔等方便攜帶與保存的蔬菜。

蔬菜類要吃的比水果多，並且盡量選擇不同顏色的蔬果，以獲得不同的營養素與植化素。有些人用吃水果代替蔬菜，造成攝取過多果糖，導致肥胖，並不建議。

市面上有許多方便的機器，都可以多加利用，如：各式調理機、隨身杯果汁機、豆漿機，只要將食材準備好，1 鍵就能輕鬆搞定，將多種食材與營養融於一杯「精力湯」中。

你還在猶豫什麼，趕快一起加入「餐餐吃全穀、三蔬加二果」的吃貨行列吧！輕鬆搞定自己的健康。

