



天天有蔬菜，天天都健康

臺中榮總營養室營養師 廖瑞華

蔬菜，大家都知道是營養豐富的食物，除了有多量的維生素及礦物質外，更有多種抗氧化營養素可增強免疫力，還含有纖維可幫助排便，更好的是熱量低，多吃沒有增加體重的風險。

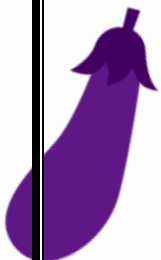
但你每天真的能吃夠你所需要的青菜量嗎？

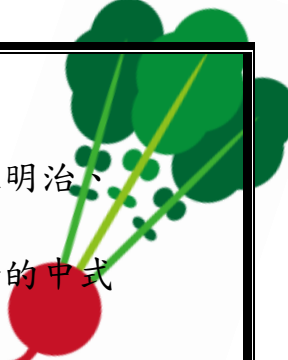
從早期衛福部國民飲食指南開始推動天天五蔬果，**建議每天至少要吃 3 份青菜 2 份水果**，到 2004 年臺灣癌症基金會推廣蔬果五七九，建議 12 歲以下的兒童每天要吃 3 份青菜 2 份水果，12 歲以上的少女及成人女性每天要吃 4 份青菜 3 份水果，12 歲以上的青少年及成人男性每天要吃 5 份青菜 4 份水果，更進階的人可做到得舒飲食建議的五蔬五果，真正可達到最基本 3 份青菜建議量的人數比例一直偏低。

根據 2013-2016 年「國民營養健康狀況變遷調查」的調查結果，台灣 19~64 歲成人每日蔬菜攝取量不足 3 份的為 86%，代表有 4/5 以上的人連最基本的天天五蔬果都達不到。

蔬菜 1 份的生重是 100 克，煮熟後約一般飯碗的半碗至 2/3 碗，要如何達到基本的 3 份蔬菜的建議量，進而慢慢進展至建康目標量的 5 份蔬菜，食物的選擇就很重要，尤其外食人口越來越多，**要如何增加蔬菜攝取量呢？**


首先從早餐選擇開始，早餐是最難吃到青菜的 1 餐，不管中式或西式早



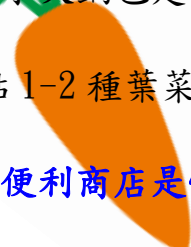


餐，大部份都沒有青菜，可先從選擇店家開始，可選擇有賣鮮蔬三明治、鮮蔬蛋餅、甚至沙拉等的西式早餐店開始，或有賣燙青菜或蘿蔔湯的中西早餐店，展開增加青菜攝取的第一步。

午晚餐的選擇就較多元，可儘量選擇自助餐或可選菜的便當店，選擇2-3道青菜，約可達1-1.5份的青菜量，在麵攤，可來盤燙青菜，或選擇海帶、小黃瓜、黑木耳等涼拌菜，增加青菜的攝取。




小火鍋也是增加青菜攝取的好選擇。若選擇滷味當晚餐或宵夜，也要記得點1-2種葉菜或菇類喔。





便利商店是忙碌的上班族方便的選擇，因應市場的需求，也有越來越多含有青菜的商品，如各式的生菜沙拉或溫沙拉，關東煮的白蘿蔔、菇類、筍白筍等，更有青菜量較多的健康便當選擇。

若是**自己烹調**，視家中吃飯的人數，至少有1-2道青菜及1-2道含青菜的半葷菜，以達足夠的青菜攝取量，勤勞一點的可以在早餐或晚餐時準備一杯營養加倍的蔬果汁，記得要現打現喝，更容易達到蔬菜的建議量。



如果你屬於蔬菜攝取量不足的一群，現在就可開始做改變，給自己設定目標，先從天天可吃到3份青菜開始，早餐0.5份、午餐1份、晚餐1.5份，不足的部分，可由下一餐補足，然後慢慢進展至4份青菜，在午晚餐各加0.5份青菜，再進展至健康加倍的5份青菜，在午晚餐各加1份的青菜量。



心動不馬上行動，今天就開始執行，健康馬上跟著來。

