

# 跟著營養師~認真吃蔬菜

## 我的餐盤→「3蔬2果」守護健康

臺中榮民總醫院 劉容秀營養師

2018年衛生福利部國民健康署公布我的健康餐盤，將「國人飲食指南」的建議份量圖像化，讓民眾記住各類食物份量，提出「飯跟蔬菜量一樣多」，但蔬菜需要比水果量多一點。蔬菜與水果各有其不同的功能，無法相互取代，切記養成「3蔬2果」的健康飲食型態。

### 我們都知道~~

攝取新鮮蔬菜水果，含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更有豐富的植化素，對於人體健康有多項生理功能，包括清除有害自由基，延緩老化、慢性病之發生，調整人體免疫功能，抗發炎、抗菌等。據世界衛生組織指出，蔬菜水果攝取不足，造成全球約14%胃腸道癌症死亡，11%缺血性心臟病死亡及9%中風死亡。

### 事實上~~

衛生福利部指出(2018-04-19)，依據國民健康署 106 年健康促進業務推動現況與成果調查 (HPSS) 結果顯示，**18歲以上成人每日攝取「3蔬2果」比率僅達 13.8%** (男性 10.5%，女性 17%)，**國人蔬果仍普遍攝取不足**。



### 請問您每天吃足夠的蔬菜水果(3蔬2果)嗎?

### 營養室食材來源追溯，食材安全衛生

營養室的食材由營養師嚴格把關，每年訪查供應商追溯食材來源，確保食材安全衛生，保障員工與病人飲食安全。營養室蔬菜來自CAS截切蔬菜廠(嘉全)，全程低溫處理(4°C保鮮)，每日檢驗農藥殘留，不添加殺菌劑，到本院廚房驗收合格後再次清洗，立即烹煮現炒，不添加小蘇打(可保持蔬菜翠綠但破壞營養素)，雖然我們的蔬菜不是非常翠綠美麗，但是非常安全衛生，蔬果的植化素決定了植物的顏色、香氣與風味，這也是有些蔬菜特殊香氣或風味的來源，經過師傅們巧手快炒，儘可能保留原食材的風味與營養素，消費者用餐才能吃到更多的植化素與營養。所以中榮營養室用餐的病人與員工，請記得吃完蔬菜喔！常看到病人或員工用餐後剩下許多蔬菜倒廚餘，非常可惜，**請記得用餐時「飯跟蔬菜量一樣多」**。



1. 國人蔬果攝取的變遷 <https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=259>
2. 國健署：國人普遍蔬果攝取不足 <https://taronews.tw/2018/04/19/27721/>