

# 哈囉！你今天 5 蔬果了嗎？

## --每天至少五蔬果 健康一定有

食品衛生處約聘副審查員 褚得敏

癌症，已經連續 24 年高居國人十大死因的首位。雖然癌症不容易治癒，不過從飲食方面好好著手，倒是可收預防之效。所有癌症中約 70-80%以上是可以預防的！而以飲食來預防癌症，可以說是最簡單的方式了！因為，有高達 30-40%的癌症，可靠飲食調整、運動及減輕體重等方法來達到預防的效果。

為了解國人的營養健康狀況，衛生署歷年來進行了多次的營養調查，結果發現，目前國人不分年齡，在蔬菜水果的攝取方面，都有不足的現象，例如 1993-1996 年台灣國民營養健康變遷調查結果顯示，19-64 歲國人高達 80%的人都吃不到衛生署建議的每天三碟蔬菜、每天二份水果。但是，許多研究證據指出，蔬果攝取不足是慢性疾病的重要成因，甚至是與多種癌症的成因有關，因此從國際衛生組織 WHO 的「飲食、身體活動與健康全球策略」到許多先進國家的健康飲食指引，都鼓勵民眾多吃蔬果。

以美國為例，自從 1991 年開始推動“5 a Day Campaign”，鼓勵民眾每天吃 5 份新鮮蔬菜水果，在實施五年後，不僅每十萬人口中的癌症發生率每年下降 0.7%，死亡率也降低了 0.5%，相當有成效。而在國人飲食逐漸西化的今天，「每天五蔬果」也就成為國人維護健康的重要課題之一。

### 每天至少五蔬果 疾病癌症遠離我

衛生署建議民眾每天至少要吃 3 碟蔬菜 2 份水果，用最自然的「每天五蔬果」方式，對抗癌症等慢性病帶來的健康威脅。

蔬菜一碟大約是 100 克的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量。而水果一份相當於 1 個拳頭大的橘子或土芭樂(可食用的部分約 150 克)、比拳頭小一點的蘋果、柳丁 (可食用的部分約 115-130 克)、1/3 個木瓜(可食用的部分約 120 克)、半根香蕉、1 個半的奇異

果、13 粒葡萄或 23 顆小蕃茄等。選擇蔬菜時，要以深綠色或黃色的蔬菜為主，例如：青椒、菠菜、胡蘿蔔、蕃茄等，水果可選含維生素 A、C 多的木瓜、柳丁、葡萄等。

新鮮的蔬菜水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，維生素 A、E、C、胡蘿蔔素及礦物質硒等，具有抗氧化的作用，可減低過氧化物質對身體產生之傷害。膳食纖維可以縮短糞便通過腸道的時間，避免便秘的發生，也會稀釋有害物質的濃度，並減少有害物質的吸收，減低癌細胞形成的危險。

除了維生素、礦物質及膳食纖維之外，蔬菜水果中五彩繽紛的顏色，表示各種不同顏色的新鮮蔬果還富含不同的植物化合物，研究發現，這些不同的植物化合物與不同的健康益處有關，例如降低膽固醇、減低罹患心血管疾病的危險、抗氧化、提高免疫力，還與降低乳癌、子宮頸癌、肺癌、胃癌、口腔癌、食道癌、皮膚癌、攝護腺癌、胰臟癌及各種癌症發生率有關。因此攝取足量、多樣的蔬果，可以發揮不同植物化合物的各種健康益處，達到遠離疾病、預防癌症之目的。

除了蔬菜本身的好處之外，由於飲食是一個整體，如果增加了蔬果的攝取，有了飽足感，自然會減少肉類的攝取，連帶的減少了脂肪與熱量的攝取。我國的營養調查結果也發現，國人除了蔬果攝取不足外，還有飲食脂肪攝取過多，以及肥胖的問題，而飲食脂肪攝取過多與肥胖，也是許多癌症發生的因素之一，體重過重甚至肥胖與膽囊癌、大腸癌、乳癌及子宮內膜癌都有明顯的相關性。因此，多吃蔬果取代了肉類、控制了熱量攝取，更是增加了預防癌症發生的益處。

### 在飲食中增加蔬果攝取的技巧

很多人都覺得要達成每天 5 蔬果，最簡單方便的方法就是直接喝果汁或蔬果汁，甚至以果汁取代蔬菜。然而由於蔬菜與水果的營養成分不同，不宜互相取代，而且喝蔬果汁固然方便，但是卻增加了糖跟熱量的攝取，並減少了有益健康的膳食纖維，此外，用果汁取代水果時，常反而一次攝取了過多的熱量，所以不建議以蔬果汁、果汁代替新鮮的蔬菜、水果。

如果直接喝蔬果汁不是增加蔬菜、水果攝取的好方法，那要怎麼

做才能達成每天至少要吃 3 碟蔬菜 2 份水果的目標呢？尤其是 現在 愈來愈多的外食族群，怎麼做才能在外食中吃到足夠的蔬菜水果呢？

## 水果

可以自己買一些水果，放在妥善的保存在容易取得的地方，在每天三餐中，選擇兩餐攝取水果，或是直接以水果作為點心。有些水果店甚至會賣切好的水果，只要注意其衛生安全，更是方便。

## 蔬菜

早餐：

可以選擇有蔬菜、水果的三明治或漢堡，或是在中式的清粥小菜中多加一道蔬菜。

午餐或晚餐：

中式：	吃便當、中式套餐或小吃時，可以多買一份燙青菜。如果是自助餐或合菜，點菜時可以選擇有蔬菜做為配菜的主菜，如竹筍燒肉、彩椒雞片、芥蘭牛肉。三菜一湯時，一定要有一道蔬菜；五菜一湯時，就要有兩道蔬菜、兩道是有蔬菜做為配菜的主菜。
西式：	在西式的餐點中蔬菜常比中式的餐點少，所以可以多吃有新鮮蔬菜水果的各式沙拉，選擇含有蔬菜的各式開胃菜或湯類，或可以把用來陪襯主菜的玉米筍、花椰菜、紅蘿蔔等配菜吃完。
筵席：	吃筵席的技巧就是切記多吃點作為配菜的各式蔬菜，少吃點肉類，還要留點肚子吃餐後的水果。

除了外食族群，家裡有開伙烹調菜餚的人又要如何吃到足夠的蔬菜水果呢？

其實在家裡烹調，也要把握相似的原則。多準備幾道蔬菜，三菜中就有一道蔬菜，五菜中就要兩道。而烹調主菜或肉類，多選擇有蔬菜做為配菜的菜餚，或者構想新的食譜把蔬菜水果加入各式菜餚中，在湯品中，也加入蔬菜。

並徹底清洗蔬菜水果以降低農藥的殘餘量，而且最好的方法是去掉容易累積農藥的部分之後，用清水沖洗。哪些部分是各類蔬菜水果容易累積農藥的部分呢？各類蔬菜水果又要如何沖洗呢？

小葉菜類：	如小白菜、菠菜、A菜、青江菜等，要切除根部，分開葉片仔細沖洗。
包葉菜類：	如高麗菜、包心白菜、美生菜等，要去除外葉，剝開一片一片沖洗。
連皮食用類：	如蕃茄、小黃瓜、茄子、苦瓜、黃秋葵等，可用軟毛刷刷洗。
剝（削）皮食用類：	如蘿蔔、冬瓜、梨、蘋果、柑橘類、荔枝、龍眼、葡萄等，則先清洗後再去皮。

\* 如青(甜)椒，或果蒂凹陷處容易有農藥沉積，先切除後再沖洗較佳。

除此之外，若家人有不習慣或不喜歡吃的蔬菜，可以一點一點的跟喜歡吃的菜配在一起，或者變化蔬菜的樣式及烹調方法，因為同樣的菜切成不同的形狀，就會對口感及風味有所改變，當然不同的烹調方式也會有不同的味道，這些方法可以逐漸習慣不喜歡或不習慣的蔬菜之味道或質地，讓家人可以多吃不同種的蔬菜。

### 哈囉！你今天 5 蔬果了嗎？

防癌的飲食必須由日常做起，不僅要吃得飽，而是要吃得健康，養成良好的飲食習慣，從每天至少 5 蔬果開始，跨出飲食防癌第一步。以後就讓「哈囉！你今天 5 蔬果了嗎？」取代「吃飽了嗎？」作為問候語，提醒你我與親友，用每天至少 3 碟蔬菜及 2 份水果，來幫助身體充分得到所需的營養素、減少過多的脂肪與熱量，也就可以降低罹患癌症與各種慢性病的機率。而當有飲食健康相關問題時，可以從衛生署的「食品資訊網」網站了解正確的資訊，相信能夠輕鬆達到以飲食輕鬆防癌的最佳效果。