

打開健康之鎖 解讀蔬果密碼

臺北醫學大學保健營養系兼任助理教授 吳映蓉

蔬果的重要性

營養補充品無法取代蔬果

西方的醫學之父希波克拉底，早在西元前 5 世紀就宣稱：你的食物就是你的藥！而我們中國的老祖宗也一直強調：醫食同源；而現在的醫學也一再的證明，正確均衡的飲食才是確保健康最重要的方法。隨著時代的變化，整個社會的營養問題也跟著改變，以前的問題是營養不足，而現在的問題是營養不均。在過去物資缺乏的年代中，常常因為缺乏某種營養素而生病，例如在 16、17 世紀的航海者，飲食中缺少蔬果，常常會有皮下出血、牙齦腫大、感染、貧血的狀況發生，後來發現給這些航海者吃柑橘或檸檬竟能治療這些症狀。後來，到了 19 世紀初，才發現原來柑橘或檸檬有一種物質稱為抗壞血酸，也就是我們現在所稱的維生素 C，是解救這些航海者的救命仙丹。每個維生素發現的背後都有一個血淚史，因為維生素是無法由身體自行合成的，必須由食物來獲得，若飲食中一直缺乏某個維生素，一定會引起某個疾病甚至死亡，科學家們對於維生素的熱烈研究開始於 19 世紀初，至今一百多年的時間，成果豐碩，不但從發現到命名、甚至人類對每種維生素的需求量都研究的非常透徹。其實，礦物質的營養研究也是有著類似的故事，現代的人其實不必擔心維生素及礦物質不足的問題，因為，科學家實在是太體貼了，他們已經將你每日所需的維生素及礦物質濃縮在一個小藥丸中，只要一天補充一顆，就沒有維生素及礦物質缺乏的問題了。但是，這樣真的已經夠好了嗎？平常不吃蔬果的人，能夠靠每天一個小小的藥丸就安心嗎？答案恐怕要讓大家失望了。科學的日新月異，發現蔬果中的寶藏不是只有我們所熟知的維生素、礦物質或是纖維素而已，近年來才發現在蔬果中有一群被忽略已久，但是卻貢獻甚鉅的物質，目前已漸漸嶄露頭角，使蔬果的角色不再是飯桌上的配角，也不再輕易能被小藥丸所取代，這群要角稱之為——植化素（phytochemicals），它們將會掀起另一波營養的大革命，將成為

21 世紀營養界最閃亮、耀眼的明星。

什麼是植化素？

在蔬果中的植化素數以千計，植化素不只讓每種植物有特殊的顏色，更是植物用來保護自己的特別物質，例如某些植化素讓植物具有特殊的顏色及味道，可以吸引蝴蝶及蜜蜂來傳播花粉，以繁殖後代；另一些植化素具有特殊的氣味，可以驅趕傷害植物的動物或昆蟲；還有一些植化素相當於植物的免疫系統，可以幫助植物抵抗細菌、病毒或真菌等。更有一些植化素，擔任抗氧化劑的角色，會把太陽光照射在植物上所產生的自由基清除，讓植物展現旺盛的生命力。植化素讓植物本身美麗、健康、有活力，更棒的是，植化素作用在人體身上，一樣會讓我們美麗、健康、有活力！目前，研究證實不同的植化素具有不同的生理功能，大致可分為下列幾項：

1. 良好的抗氧化劑
2. 激發體內解毒酵素的活性
3. 增強免疫系統
4. 調節荷爾蒙
5. 具有抗細菌及病毒的功效

掌握色彩、迎向健康

要如何從蔬果中得到所有的好處呢？其實，上天給予蔬果不同的顏色，就是要引導我們能做正確的選擇，雖然，存在於蔬果中的植化素上百種，但是，生理功能類似的植化素，亦會以類似的顏色呈現，我們日常生活中常見的蔬果大致可分為 5 種顏色：■（綠色）■（橘黃色）□（白色）■（紅色）■（藍紫色），如果每天平均攝取這 5 種顏色的蔬果，大致就能獲得不同生理功能的植化素，基本上，每天若能掌握色彩來選擇蔬果，就是迎向健康的基礎。


5-7-9 原則

現在大家已經知道每天要選擇 5 種不同顏色的蔬果了，那每種的份量應多少？建議大家，每日應攝食不同顏色的蔬果各一份，那一份的量是多少？若是未烹飪生的蔬菜，一份相當於一個拳頭大；若是煮過的蔬菜，一份則相當於半個拳頭大。其實，一天要攝取 5 份蔬果的量並沒有想像中的困難。當然，並不是所有的人所需要蔬果的份量都一樣，就像每個人的拳頭大小都不一樣，每天 5 份 5 種不同


顏色的蔬果，是維持健康的基本要求，若要讓身體更有活力遠離疾病，成年女性可以將每日攝食 7 份蔬果訂為目標，成年男性則以每日攝食 9 份蔬果訂為目標。色彩豐富的蔬果，是上天賜予我們最天然、最珍貴的禮物，大家應好好善用，日常飲食中好好把握顏色的搭配，相信大家會過得又有趣又健康。

與顏色玩遊戲

色彩遊戲就從菜市場開始

每次你進入菜市場時，是先逛那一個部門？是先逛肉品部門？還是零食部門？相信很多人最後才去逛蔬果部門，而且是在最後幾分鐘，隨便抓一把綠色蔬菜，以宣示自己還算有些健康觀念。大家不妨倒過來逛，先逛蔬果部門吧！享受搭配顏色的樂趣，不要忘記檢查自己是不是買了  5 色的蔬果，並告訴自己藉由找顏色來尋找健康的寶藏，不同顏色的蔬果都有其特殊的保健功能，任何一種顏色都不能放過喔！漸漸的，你會發現自己是色彩搭配高手，顏色越鮮艷就代表越健康！

忘記卡路里，大口吃吧！

以前有人問我減肥要怎麼吃？血壓高怎麼吃？膽固醇高怎麼吃？一些關於慢性病的飲食問題，我會一本正經的告訴人家，要注意熱量，這個不能吃、那個也不能吃，發現大家聽完後則是一臉沮喪，發現什麼都不能吃，生命還有什麼意義呢？這本書將不會一直告訴大家什麼食物不能吃，而是教導大家在的  5 色蔬菜水果中挖寶，你將會發現，咦！這個顏色我還沒吃，那個顏色我也要趕快吃，原來自己可以吃的東西那麼多！當你把專注力放在五色蔬果時，很自然的一些垃圾食物會離開你的視線，蔬菜水果是低熱量、高纖維，又富含豐富植化素的天然食物，在這個五彩的食物寶庫中，你真的可以暫時忘記卡路里，大口吃吧！

吃飯時，我要先吃什麼？

吃飯的順序也是一門學問喔！注意一下，當你吃飯的時候是先吃什麼？是先吃飯？先吃肉？先喝湯？相信有很多人是大魚大肉先吃，到最後發現有罪惡感，趕快夾幾口青菜往嘴裡送；其實，這樣的蔬菜份量是不夠的，你實在無法從一兩口的蔬菜中得到任何好處；從現在開始，試著改變你的吃飯順序，試著幫自己做一個蔬果調色盤，

你的人生就開始五彩繽紛了！首先，用餐前先幫自己準備一個和你五指打開（包括手掌部分）差不多大的小碟子，先把桌上各種顏色的蔬果夾滿盤子，當然，你準備材料的顏色一定要夠，所以之前的內容已經提過了，這場色彩的遊戲要從菜市場就開始了。此時，或許你已經開始放棄了，認為怎麼可能做得到？先別緊張，若你這餐吃不全■□■□■的5色蔬菜水果，沒關係！你一有整天的機會調整你的蔬果調色盤，只要在一天內將這■□■□■5種顏色找齊，你已經很棒了！當你把小盤子裝滿了彩色蔬果後，請試著先把這盤特製的蔬果調色盤吃下去，再來才是來是吃五穀糙米飯及魚、肉、蛋等，當然，不必那麼嚴苛的規定自己要先吃完那盤蔬果調色盤才能吃別的食物，主要的目的是提醒自己，蔬果優先攝取，大魚大肉擺到後面再吃；如此一來，高纖維、低熱量的食物已先佔據胃部空間了，高油脂、高熱量的食物自然能佔有的位置就較減少了，若習慣了這種飲食順序，慢慢的會發現自己腰變細了、膽固醇降低了、血壓也下降了，好處實在太多了！

每種顏色要吃多少才夠？

大家已經了解每種顏色的蔬果都具有特殊的保健功能，那要吃多少才夠呢？最基本的是每天每種顏色至少要吃一份，那一份到底是多少呢？其實很簡單，把拳頭握起來比一比，就是很好的測量工具。■□■□■5種顏色的蔬果，每種各吃一份是對維持健康最基本的要求，如果女人想更美麗要吃到7份，如果男人要更強壯要吃到9份。其實，一份的份量比想像中少很多，只要你有心與顏色玩遊戲，很容易會變成蔬果達人。*以下的表格幫助大家了解一份的量*

蔬果的型態	估算的量
100%純蔬果汁	180 cc
一般的綠葉沙拉（生的）	一個拳頭大
切碎的、生的蔬果	半個拳頭大
煮過的蔬菜	半個拳頭大
煮過的豆類	半個拳頭大
水果乾	1/4 個拳頭大
新鮮水果（如蘋果、芭樂、橘子等）	一個拳頭大

液體金字塔

當你已準備要當蔬果達人了，不要忘記每日液體的補充也是非常重要的，因為我們身體中所有的生化反應都必須在水中進行，身體有足夠的水分，才能順利的進行新陳代謝。從小我們就知道每天至少要喝 **8** 大杯的水，若光喝白開水大家可能會覺得平淡無味、樂趣不夠，不妨把每天所喝液體的內容做一下調整，會變得更健康、更有樂趣。當然，水是最基本的，沒有任何飲料可以取代水的重要性，所以它放在金字塔的最底部，每天喝 **4** 杯（每杯 **240 cc**）。再上一層我們可以喝一些無糖的液體，例如綠茶、菜湯、不加糖的蔬果汁各一杯；再更上一層，可以喝牛奶、優酪乳各一杯；再上一層可以每天試著喝一杯醋；而金字塔的頂端，我們把位置留給紅酒，每天一小杯紅酒（不超過 **180 cc**）對心血管是有幫助的，但是，若飲酒過量對身體的傷害絕對是大過好處的。

生菜沙拉的好搭檔——堅果類

當我們去吃生菜沙拉時，常常會發現旁邊還會放上幾盤杏仁片、核桃、南瓜子、花生等堅果類，當你看到這些堅果類時就舀它一湯匙加在生菜上吧！除了會讓生菜沙拉的味道更棒之外，堅果類含有一些植物固醇及單元不飽和脂肪酸，都能夠降低血液裡壞的膽固醇，以保護心臟血管。除此之外，一小把的堅果類富含一些人體所需的礦物質，所以，若沒有吃生菜沙拉時，每天也能吃一湯匙量的堅果類，對身體是相當有幫助的。但是，由於堅果類非常容易上口，一不小心半罐堅果類就吃掉了，這樣當然會吃下去過多的油脂容易發胖，所以，享受堅果類時一定要有克制力。