



介紹5-4-3-2-1概念

說明今天您將討論每天吃5份水果和蔬菜的理由及其方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由兒童紀念醫院 ( Children's Memorial Hospital ) 減輕芝加哥兒童肥胖狀況聯盟 ( Consortium to Lower Obesity in Chicago Children ) 制定

◆ **每天5份以上水果和蔬菜**

◆ 每天4份水

◆ 每天3份低脂乳製品

◆ 每天不超過2小時屏幕時間

◆ 至少1小時身體活動



本次講座是5-4-3-2-1理念的組成部分，將關注5，即每天5份水果和蔬菜。

## 吃水果和蔬菜的好處

- ◆ 提供維生素、礦物質和纖維
  - ◇ 免疫系統
  - ◇ 通便
  
- ◆ 有助保持和/或減輕體重



吃水果和蔬菜有很多好處。

它們提供綜合維生素、礦物質、植物性化學成分和纖維，有助支援免疫系統，這樣就不易生病。

它們還提供大量纖維，有助改善便秘/通便，並有助預防結腸癌。

參考資料：[www.5aday.gov](http://www.5aday.gov) 及

The Health Benefits of Fruits and Vegetables. Produce for Better Health Foundation, 2002.

## 吃水果和蔬菜的好處

### ★降低患病風險：

- ◇心臟病
- ◇高血壓
- ◇II型糖尿病
- ◇某些癌症



水果和蔬菜中的營養成分有助預防多種嚴重疾病。這些營養成分有助降低患心臟病、高血壓、II型糖尿病及肺癌、乳腺癌、結腸癌、胃癌等癌症的風險。

## 您需要吃多少水果和蔬菜？

2-6歲的兒童： 每天5份以上

年齡較大的兒童、少女  
及成年婦女： 每天7份以上

少年及成年男子： 每天9份以上



每個人應該吃多少水果和蔬菜，其推薦量取決於各人個頭大小及其活動量。

例如，年齡較小的兒童個頭小，所以他們所吃的水果和蔬菜份數不必和青少年或成年人一樣多。年齡較小的兒童應當每天吃5份或更多的水果。

不必擔心水果或蔬菜會吃得過多，只要孩子吃各種不同種類就行。

## 一份水果或蔬菜是多少？

### 經驗法則

- ◆ 因年齡、個頭而異
- ◆ 整個水果或蔬菜
  - ◇ 相當於您拳頭大小的一塊水果



那麼多少是一份？

一份的量可能比您想像的要少，而且因各人個頭大小及身體活動量而不同。就切片或煮熟的水果和蔬菜而言，一份的量應與您的手掌大小相當。至於整個水果和蔬菜，一份的量應與您的拳頭大小相當。

如果您吃整個水果或蔬菜，例如蘋果或番茄，那麼一份的量與您的拳頭大小相當。年齡很小的兒童個頭小些，因此一份的量對他們來說也要少些。

## 多少是一份？

### 成年人和較大兒童的具體數量

- ◆ 6盎司100%純果汁
- ◆ 1杯生的綠色蔬菜沙拉
- ◆ ½杯煮熟/切碎的水果或蔬菜
- ◆ ½杯煮熟的蠶豆或豌豆
- ◆ ¼杯風乾水果



這是每份的標準測量值。

注意，就果汁而言，一份的量不是一杯滿滿的8盎司。它只有¾杯或6盎司。

綠色蔬菜沙拉很松，因此一杯算一份的量。

您只需要½杯煮熟/切片的水果或蔬菜就達到一份的量。

由於風乾的水果經過濃縮，您只需要¼杯或1盎司，就能達到一份。

## 水果：整個水果與果汁



- ◆ 整個水果比果汁好
  - ◇ 保留了纖維
  - ◇ 果汁：熱量較多但肚飽感較少
- ◆ 只吃100%純果汁或低卡果汁
  - ◇ 每天最多一杯6盎司



那麼您可以飲用水果汁和蔬菜汁嗎？答案是儘管果汁也提供營養成分，但不如整個水果有益健康。

整個（包括切碎或煮熟的）水果和蔬菜包含纖維，榨汁時這些纖維都會被去除。譬如蘋果皮或橙肉。

此外，每份果汁比整個水果可能提供更多的熱量，但不容易填飽肚子。所以，飲用果汁容易攝入更多熱量，超過保持健康體重所需的熱量。

如果您一定要飲用果汁，那麼每天只飲用6盎司一杯，並確保是100%的純果汁。如果您買了低卡果汁，要確保它的果汁含量接近100%，這是因為很多果汁飲料只含15%或更少的果汁。這麼少的果汁不能算在每天5份水果和蔬菜之中。

## 我應當吃什麼水果和蔬菜？

◆ 不同水果和蔬菜擁有不同「力量」

◇ 深色通常「更有力」

◆ **種類多樣**非常重要

◇ 維生素

◇ 礦物質

◇ 纖維



討論完應當吃多少數量，現在我們討論應當吃什麼水果和蔬菜。是否吃某些水果和蔬菜比其他的好呢？答案是不同水果和蔬菜含有不同數量的營養成分。例如，柑橘含有大量維生素C及很多鉀元素，香蕉含有大量鉀元素，胡蘿蔔含有大量維生素A及很多鉀元素，而菠菜則是鐵元素的好來源。深色水果和蔬菜往往含有更多的營養成分。

重要的是每天吃各種不同的水果和蔬菜。

您也許聽說吃水果或蔬菜過多可能得病。這基本上是不正確的。如果您患有特定過敏症，這也許是可能的。再者，如果您吃某種食物過量，可能胃部不適或胃痛，這當然也包括水果和蔬菜。

## 新鮮、冷凍、罐裝和風乾

◆ 對於達到每天5份的標準都有用！

◆ 建議

◇ 選擇不加調味料的

◇ 罐裝水果——浸泡在果汁而非糖漿中

◇ 注意罐裝蔬菜中含鹽

◇ 種類多樣



您可能猜想新鮮、冷凍、罐裝與風乾的水果和蔬菜是否不同。如果您吃不同形式的各種不同水果和蔬菜，那就不需要擔心水果和蔬菜是否新鮮或經過加工。

事實上，有時冷凍蔬菜更有營養，這是因為它們熟透後才採摘和冷凍。您在店裡買的新鮮水果通常還沒成熟就採摘了，這是因為要花幾天時間才能把它們運到店裡。

在此需要牢記的是，除了種類多樣外，避免吃添加調味品的水果和蔬菜，因為調料提供額外的鹽和脂肪。再者，如果購買罐裝水果，那麼要選擇浸泡在果汁而非糖漿中的類型。

## 綜合維生素劑與水果和蔬菜

★綜合維生素劑並非替代品

★整個水果效果最好！



如果您每天吃那麼多種水果和蔬菜有困難，那麼綜合維生素劑是否可以彌補？絕對不行。

綜合維生素劑，或單一維生素/礦物質片，不能提供食物中存在的組合效果。您的身體天生就是從食物中吸收營養，且自然組合比服用維生素或礦物質補充劑對您更健康。

如果您想服用綜合維生素劑，作為食物所供營養的補充，那是可以的，只要醫生不覺得有問題就行。

## 準備方法很重要

### 宜：

- ◆ 新鮮
- ◆ 蒸
- ◆ 嫩煎/炒
- ◆ 烘烤、烤炙或燒烤

### 忌：

- ◆ 油炸
- ◆ 添加飽和脂肪
- ◆ 使用浸在糖漿中的水果

### 適量使用最好：

- ◆ 鹽



準備要吃的水果和蔬菜時，牢記您準備食物的方法也很重要。生吃通常最好，但其他低脂烹飪方式也不錯。但不要烹飪過度，以免破壞營養及口味。水果和蔬菜烹飪至變色和變成糊狀時，其營養成分也流失了。

最好避免油炸、添加很多調料或鹽，並避免吃浸泡在濃糖水中的罐裝水果。



每天吃5份  
種類多樣是關鍵

## 怎樣幫助您的孩子

- ◆ 好營養及早開始
  - ◇ 孕期
  - ◇ 哺乳
  - ◇ 嬰兒時期的固體食物
- ◆ 自身做好表率



那麼怎樣使您的孩子和家人吃更多的水果和蔬菜呢？

好營養及早開始。嬰兒在孕期和母乳餵養期從母親身上獲得食物。如果嬰兒不進行母乳餵養，那麼起先依賴嬰兒配方奶粉。嬰兒開始吃固體食物後，開始知道喜歡什麼食物。如果他們不吃糖，就更可能吃水果和蔬菜。

自身做好表率。如果您吃得健康，就可以影響家人，學習您的榜樣。

## 怎樣幫助您的孩子

- ◆ 家裡存放水果和蔬菜
- ◆ 鼓勵孩子在商店裡自己挑選水果
- ◆ 避免用食物作為獎勵



用水果和事先切好的蔬菜當零食。兒童喜歡胡蘿蔔條、胡椒片和芹菜條。

孩子和您一起去購物時，讓他自己挑選水果或蔬菜。這將給他一種自己做主的感覺，並與食物產生聯繫。

不要用食物當作表現好的獎勵，或者當作促使孩子吃東西的方法。這麼做將過分強調甜點的價值。很多兒童如果經常接觸一種食物，就會學會喜歡它。可能需要20次，但只提供一小片，不要強迫孩子吃，這樣，即使再挑食的孩子，也會嘗試新的食物。

## 吃彩虹



- ◆ 妙趣橫生
- ◆ 每餐選擇不同顏色的水果和蔬菜
  - ◇ 藍色、綠色、白色、黃色/橙色、紅色
- ◆ 種類多樣並提供不同營養成分



鼓勵吃水果和蔬菜的方法之一就是使它成為一種日常遊戲。每天鼓勵您的家人吃色彩繽紛的水果和蔬菜，就像彩虹的不同顏色。

大量的水果和蔬菜可以對應每種顏色。例如，藍色可包括李子、紫甘藍、茄子。綠色包括鱷梨、青蘋果、梨、豌豆、菠菜及其他綠色蔬菜、青椒和椰菜。白色包括香蕉、花椰菜、洋蔥和涼薯。黃色/橙色包括橙、鳳梨、胡蘿蔔、玉米、黃胡椒和黃南瓜。而紅色包括紅蘋果、紅辣椒、草莓、紅色馬鈴薯、紅洋蔥、蔓越莓和番茄。

這種方法不僅好玩、有互動，還有助鼓勵每天吃不同種類的水果和蔬菜。

## 水果和蔬菜是買得起的

### ★選擇當季的農產品

- ◇成熟
- ◇營養成分/口味更多
- ◇不那麼貴



### ★種類多樣



您可能會認為水果和蔬菜很貴，特別是與起司泡芙和薯片相比。

不過，如果您買當季的農產品，那麼價格可能比較低。再者，當季的水果和蔬菜採摘時已經成熟，所以營養成分的含量最高。

## 水果和蔬菜是買得起的

### ★使用冷凍、罐裝或風乾的

- ◇浸泡在果汁中
- ◇不添加調味料
- ◇用草本植物調味而不是鹽



### ★種類多樣



再者，您一年四季都能購買冷凍、罐裝或風乾的水果。這些商品經常大減價，有可能會非常經濟實惠。

如果您買罐裝水果，務必注意要選擇浸泡在果汁而非糖漿中的水果。對於罐裝蔬菜，要選擇低鹽或無鹽的種類。要挑選不添加調味料的罐裝或冷凍農產品，因為調味料中可能添加大量脂肪和鹽。

## 水果和蔬菜是買得起的

- ◆ 與朋友分享一箱/籃農產品
  - ◇ Sam俱樂部或Costco
  - ◇ 農夫的籃子/盒子
- ◆ 事先準備再冷凍
  - ◇ 大量購買並烹飪
  - ◇ 分成大小各異的小份冷凍



獲得低價新鮮農產品的另一個辦法就是與朋友或家人分享大量購買的水果和蔬菜，例如從Costco購買一箱水果。

您可以用這種方法來準備自己的當季農產品，以備季後吃。按照個人或家庭份量把水果和蔬菜冷凍或罐裝，方便食用。

## 水果和蔬菜作為快餐

- ◆ 生的
- ◆ 超市的沙拉櫃檯
- ◆ 事先包裝、切好或清洗
- ◆ 冷凍、罐裝或風乾 - 浸泡在果汁中，不添加調味料或鹽
- ◆ 事先準備再冷凍
- ◆ 蔬菜湯



照顧家人和工作是很費時間的，您累的時候可能很想省掉蔬菜。只要牢記這些小竅門，就能迅速方便地在您的飲食中加入更多的蔬菜和水果。

吃整個水果，例如蘋果、桃、漿果或香蕉。把生水果或蔬菜切片，做成配菜或零食。您可以把它們浸泡在低脂酸酪乳、芥末醬等裡面。切片蘋果、胡蘿蔔條、芹菜條、切片甜椒和切片番茄都可作為一餐飯的配菜。

超市沙拉櫃檯按照您想買的數量提供事先切好的蔬菜。您還可以用它們炒菜。袋裝或盒裝的事先清洗、切好或切片的水果或蔬菜可能更貴，但也便於更快捷地準備飯菜。

您在準備其他飯菜時，可以在微波爐中快速加熱冷凍或罐裝蔬菜。只需牢記購買不添加調料、調味品或糖漿的農產品。風乾的水果也可當作零食，也可加入米飯，換換口味。

在家裡儲備冷凍、罐裝與風乾的水果和蔬菜，以便在您很忙或很累時使用。它們容易保存，加熱很快。

## 我的配偶/孩子不喜歡蔬菜

- ◆ 在肉糜中加入蔬菜丁，例如洋蔥、胡蘿蔔
- ◆ 在肉食中加上蔬菜澆料，例如番茄或胡椒
- ◆ 用肉和炒蔬菜製作法士達



這裡介紹一些如何在您家人的飲食中添加蔬菜的小竅門。

在肉糜中添加切成小塊的蔬菜；洋蔥和蘑菇很不錯。

在肉食中加入蔬菜作澆料，例如番茄醬或炒辣椒或蘑菇。

用肉和炒蔬菜製作法士達。

## 我的配偶/孩子不喜歡蔬菜

- ◆ 用新方法準備熟悉的品種
  - ◇ 草本植物和香料改變口味
  - ◇ 低脂蘸料和果醬
- ◆ 與肉食搭配
  - ◇ 蘋果或蘋果醬與豬肉
  - ◇ 整蔓越莓醬與火雞
  - ◇ 杏子與雞



用新方法準備家人喜歡的蔬菜，使他們習慣於食用更多品種。或用新方法烹飪家人不喜歡的蔬菜，使其口味完全不同。

再者，您可以將肉食和水果組合。例如，蘋果醬配豬排味道很好，火雞配蔓越莓醬則是感恩節的佳餚。只需確保使用整蔓越莓醬（或自己製作），以便保留纖維和營養成分。不用擔心所有果醬的糖分。

## 膳食提示

- ◆ 每餐膳食/點心都有水果或蔬菜
- ◆ 詢問孩子最喜愛什麼蔬菜
- ◆ 微波爐烹飪的蔬菜作為配菜



這裡介紹一些如何在全天飲食中添加更多蔬菜的一些小竅門。

## 膳食提示

- ◆ 在以下食物中添加冷凍蔬菜：
  - ◇ 調味料、湯、義大利麵餅、比薩餅
- ◆ 供應番茄湯或蔬菜湯
- ◆ 用低脂酸乳酪、草本植物和香料製作調味料



## 用草本植物和香料調味

### 添加至甜味中

#### ★ 草本植物和香料

- ◇ 多香果、茴芹、小豆蔻、肉桂、丁香、生薑、豆蔻、肉豆蔻

#### ★ 水果

- ◇ 水果拼盤、烤水果、添加香料的水果

#### ★ 蔬菜

- ◇ 甜菜、胡蘿蔔、甜馬鈴薯、南瓜



有很多不同的草本植物和香料，可以加入水果和蔬菜來改變口味。這裡舉幾個例子，說明能與甜味很好搭配的草本植物和香料，您甚至還可以少加些糖。

## 用草本植物和香料調味

### 添加至鹹味中

#### ◆ 草本植物和香料

- ◇ 羅勒、月桂、芹菜籽、紅辣椒、孜然芹果、咖喱、蒔蘿、馬郁蘭、芥末、牛至、紅辣椒粉、胡椒、迷迭香、鼠尾草、龍嵩葉、百里香

#### ◆ 蔬菜

- ◇ 豌豆和湯、沙拉、綠色蔬菜、番茄/菜汁



這些是與鹹味搭配很好的草本植物和香料。可以嘗試將其中的一些加入低脂或無脂酸乳酪中製作調味料。或將它們加至醋油沙拉醬中配出新的口味。

## 水果和蔬菜要點

- ◆ 維生素、礦物質、纖維的來源
- ◆ 份量 - 手掌或拳頭大小
- ◆ **種類多樣** - 吃彩虹
- ◆ 新鮮水果和蔬菜作零食
- ◆ 備妥各種冷凍/罐裝水果和蔬菜，隨時取食



總而言之，牢記這些要點。水果和蔬菜是維生素、礦物質和纖維極為重要的來源，您的身體需要這些營養成分來維持健康。

每份的量不要太大，只需與您的手掌或拳頭大小就足夠了。

不要忘記吃各種不同的水果和蔬菜。用彩虹作為您的指南。

將新鮮水果放在餐桌或檯面上，方便食用；把事先切好的蔬菜放在冰箱前部，鼓勵吃健康的零食。

儲備冷凍、罐裝、風乾的水果和蔬菜。它們容易保存，可以迅速加到膳食中。



每天5 份水果和蔬菜

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)