



介绍5-4-3-2-1概念

说明今天您将讨论每天吃5份水果和蔬菜的理由及其方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由儿童纪念医院 (Children's Memorial Hospital) 减轻芝加哥儿童肥胖状况联盟 (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份低脂乳制品

◆ 每天不超过2小时屏幕时间

◆ 至少1小时身体活动



本次讲座是5-4-3-2-1理念的组成部分，将关注5，即每天5份水果和蔬菜。

吃水果和蔬菜的好处

- ◆ 提供维生素、矿物质和纤维
 - ◇ 免疫系统
 - ◇ 通便

- ◆ 有助保持和/或减轻体重



吃水果和蔬菜有很多好处。

它们提供复合维生素、矿物质、植物性化学成分和纤维，有助支持免疫系统，这样就不易生病。

它们还提供大量纤维，有助改善便秘/通便，并有助预防结肠癌。

参考数据：www.5aday.gov 及

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

吃水果和蔬菜的好处

★降低患病风险：

- ◇心脏病
- ◇高血压
- ◇II型糖尿病
- ◇某些癌症



水果和蔬菜中的营养成分有助预防多种严重疾病。这些营养成分有助降低患心脏病、高血压、II型糖尿病及肺癌、乳腺癌、结肠癌、胃癌等癌症的风险。

您需要吃多少水果和蔬菜？

2-6岁的儿童： 每天5份以上

年龄较大的儿童、少女
及成年妇女： 每天7份以上

少年及成年男子： 每天9份以上



每个人应该吃多少水果和蔬菜，其推荐量取决于各人个头大小及其活动量。

例如，年龄较小的儿童个头小，所以他们所吃的水果和蔬菜份数不必和青少年或成年人一样多。年龄较小的儿童应当每天吃5份或更多的水果。

不必担心水果或蔬菜会吃得过多，只要孩子吃各种不同种类就行。

一份水果或蔬菜是多少？

经验法则

- ◆ 因年龄、个头而异
- ◆ 整个水果或蔬菜
 - ◇ 相当于您拳头大小的一块水果



那么多少是一份？

一份的量可能比您想象的要少，而且因各人个头大小及身体活动量而不同。就切片或煮熟的水果和蔬菜而言，一份的量应与您的手掌大小相当。至于整个水果和蔬菜，一份的量应与您的拳头大小相当。

如果您吃整个水果或蔬菜，例如苹果或西红柿，那么一份的量与您的拳头大小相当。年龄很小的儿童个头小些，因此一份的量对他们来说也要少些。

多少是一份？

成年人和较大儿童的具体数量

- ◆ 6盎司100%纯果汁
- ◆ 1杯生的绿色蔬菜色拉
- ◆ ½杯煮熟/切碎的水果或蔬菜
- ◆ ½杯煮熟的蚕豆或豌豆
- ◆ ¼杯风干水果



这是每份的标准测量值。

注意，就果汁而言，一份的量不是一杯满满的8盎司。它只有¾杯或6盎司。

绿色蔬菜色拉很松，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达到一份的量。

由于风干的水果经过浓缩，您只需要¼杯或1盎司，就能达到一份。

水果：整个水果与果汁



- ◆ 整个水果比果汁好
 - ◇ 保留了纤维
 - ◇ 果汁：热量较多但肚饱感较少
- ◆ 只吃100%纯果汁或低卡果汁
 - ◇ 每天最多一杯6盎司



那么您可以饮用水果汁和蔬菜汁吗？答案是尽管果汁也提供营养成分，但不如整个水果有益健康。

整个（包括切碎或煮熟的）水果和蔬菜包含纤维，榨汁时这些纤维都会被去除。譬如苹果皮或橙肉。

此外，每份果汁比整个水果可能提供更多的热量，但不容易填饱肚子。所以，饮用果汁容易摄入更多热量，超过保持健康体重所需的热量。

如果您一定要饮用果汁，那么每天只饮用6盎司一杯，并确保是100%的纯果汁。如果您买了低卡果汁，要确保它的果汁含量接近100%，这是因为很多果汁饮料只含15%或更少的果汁。这么少的果汁不能算在每天5份水果和蔬菜之中。

我应当吃什么水果和蔬菜？

- ◆ 不同水果和蔬菜拥有不同的“力量”

- ◇ 深色通常“更有力”

- ◆ **种类多样非常重要**

- ◇ 维生素

- ◇ 矿物质

- ◇ 纤维



讨论完应当吃多少数量，现在我们讨论应当吃什么水果和蔬菜。是否吃某些水果和蔬菜比其它的好呢？答案是不同水果和蔬菜含有不同数量的营养成分。例如，柑橘含有大量维生素C及很多钾元素，香蕉含有大量钾元素，胡萝卜含有大量维生素A及很多钾元素，而菠菜则是铁元素的好来源。深色水果和蔬菜往往含有更多的营养成分。

重要的是每天吃各种不同的水果和蔬菜。

您也许听说吃水果或蔬菜过多可能得病。这基本上是不正确的。如果您患有特定过敏症，这也许是可能的。再者，如果您吃某种食物过量，可能胃部不适或胃痛，这当然也包括水果和蔬菜。

新鲜、冷冻、罐装和风干

◆ 对于达到每天5份的标准都有用！

◆ 建议

◇ 选择不加调味料的

◇ 罐装水果 - 浸泡在果汁而非糖浆中

◇ 注意罐装蔬菜中含盐

◇ **种类多样**



您可能猜想新鲜、冷冻、罐装与风干的水果和蔬菜是否不同。如果您吃不同形式的各种不同水果和蔬菜，那就不需要担心水果和蔬菜是否新鲜或经过加工。

事实上，有时冷冻蔬菜更有营养，这是因为它们熟透后才采摘和冷冻。您在店里买的新鲜水果通常还没成熟就采摘了，这是因为要花几天时间才能把它们运到店里。

在此需要牢记的是，除了种类多样外，避免吃添加调味品的水果和蔬菜，因为调料提供额外的盐和脂肪。再者，如果购买罐装水果，那么要选择浸泡在果汁而非糖浆中的类型。

复合维生素剂与水果和蔬菜

- ★ 复合维生素剂并非替代品
- ★ 整个水果效果最好！



如果您每天吃那么多水果和蔬菜有困难，那么复合维生素剂是否可以弥补？绝对不行。

复合维生素剂，或单一维生素/矿物质片，不能提供食物中存在的组合效果。您的身体天生就是从食物中吸收营养，且自然组合比服用维生素或矿物质补充剂对您更健康。

如果您想服用复合维生素剂，作为食物所供营养的补充，那是可以的，只要医生不觉得有问题就行。

准备方法很重要

宜：

- ◆ 新鲜
- ◆ 蒸
- ◆ 嫩煎/炒
- ◆ 烘烤、烤炙或烧烤

忌：

- ◆ 油炸
- ◆ 添加饱和脂肪
- ◆ 使用浸在糖浆中的水果

适量使用最好：

- ◆ 盐



准备要吃的水果和蔬菜时，牢记您准备食物的方法也很重要。生吃通常最好，但其它低脂烹饪方式也不错。但不要烹饪过度，以免破坏营养及口味。水果和蔬菜烹饪至变色和变成糊状时，其营养成分也流失了。

最好避免油炸、添加很多调料或盐，并避免吃浸泡在浓糖水中的罐装水果。



每天吃5份
种类多样是关键

怎样帮助您的孩子

★ 好营养及早开始

◇ 孕期

◇ 哺乳

◇ 婴儿时期的固体食物

★ 自身做好表率



那么怎样使您的孩子和家人吃更多的水果和蔬菜呢？

好营养及早开始。婴儿在孕期和母乳喂养期从母亲身上获得食物。如果婴儿不进行母乳喂养，那么起先依赖婴儿配方奶粉。婴儿开始吃固体食物后，开始知道喜欢什么食物。如果他们不吃糖，就更可能吃水果和蔬菜。

自身做好表率。如果您吃得健康，就可以影响家人，让他们学习您的榜样。

怎样帮助您的孩子

- ◆ 家里存放水果和蔬菜
- ◆ 鼓励孩子在商店里自己挑选水果
- ◆ 避免用食物作为奖励



用水果和事先切好的蔬菜当零食。儿童喜欢胡萝卜条、胡椒片和芹菜条。

孩子和您一起去购物时，让他自己挑选水果或蔬菜。这将给他一种自己做主的感觉，并与食物产生联系。

不要用食物当作表现好的奖励，或者当作促使孩子吃东西的方法。这么做过分强调甜点的价值。很多儿童如果经常接触一种食物，就会学会喜欢它。可能需要20次，但只提供一小片，不要强迫孩子吃，这样，即使再挑食的孩子，也会尝试新的食物。

吃彩虹



- ◆ 妙趣横生
- ◆ 每餐选择不同颜色的水果和蔬菜
 - ◇ 蓝色、绿色、白色、黄色/橙色、红色
- ◆ 种类多样并提供不同营养成分



鼓励吃水果和蔬菜的方法之一就是使它成为一种日常游戏。每天鼓励您的家人吃色彩缤纷的水果和蔬菜，就像彩虹的不同颜色。

大量的水果和蔬菜可以对应每种颜色。例如，蓝色可包括李子、紫甘蓝、茄子。绿色包括鳄梨、青苹果、梨、豌豆、菠菜及其它绿色蔬菜、青椒和椰菜。白色包括香蕉、花椰菜、洋葱和凉薯。黄色/橙色包括橙、菠萝、胡萝卜、玉米、黄胡椒和黄南瓜。而红色包括红苹果、红辣椒、草莓、红色马铃薯、红洋葱、蔓越莓和西红柿。

这种方法不仅好玩、有互动，还有助于鼓励每天吃不同类型的水果和蔬菜。

水果和蔬菜是买得起的

★ 选择当季的农产品

- ◇ 成熟
- ◇ 营养成分/口味更多
- ◇ 不那么贵



★ 种类多样



您可能会认为水果和蔬菜很贵，特别是与起司泡芙和薯片相比。

不过，如果您买当季的农产品，那么价格可能比较低。再者，当季的水果和蔬菜采摘时已经成熟，所以营养成分的含量最高。

水果和蔬菜是买得起的

◆使用冷冻、罐装或风干的

- ◇浸泡在果汁中
- ◇不添加调味料
- ◇用草本植物调味而不是盐



◆种类多样



再者，您一年四季都能购买冷冻、罐装或风干的水果。这些商品经常大减价，有可能会非常经济实惠。

如果您买罐装水果，务必注意要选择浸泡在果汁而非糖浆中的水果。对于罐装蔬菜，要选择低盐或无盐的种类。要挑选不添加调味料的罐装或冷冻农产品，因为调味料中可能添加大量脂肪和盐。

水果和蔬菜是买得起的

- ◆ 与朋友分享一箱/篮农产品
 - ◇ Sam俱乐部或Costco
 - ◇ 农夫的篮子/盒子
- ◆ 事先准备再冷冻
 - ◇ 大量购买并烹饪
 - ◇ 分成大小各异的小份冷冻



获得低价新鲜农产品的另一个办法就是与朋友或家人分享大量购买的水果和蔬菜，例如从Costco购买一箱水果。

您可以用这种方法来准备自己的当季农产品，以备季后吃。按照个人或家庭份量把水果和蔬菜冷冻或罐装，方便食用。

水果和蔬菜作为快餐

- ◆ 生的
- ◆ 超市的色拉柜台
- ◆ 事先包装、切好或清洗
- ◆ 冷冻、罐装或风干 - 浸泡在果汁中，不添加调味料或盐
- ◆ 事先准备再冷冻
- ◆ 蔬菜汤



照顾家人和工作是很费时间的，您累的时候可能很想省掉蔬菜。只要牢记这些小窍门，就能迅速方便地在您的饮食中加入更多的蔬菜和水果。

吃整个水果，例如苹果、桃、浆果或香蕉。把生水果或蔬菜切片，做成配菜或零食。您可以把它们浸泡在低脂酸奶、芥末酱等里面。切片苹果、胡萝卜条、芹菜条、切片甜椒和切片西红柿都可作为一餐饭的配菜。

超市色拉柜台按照您想买数量提供事先切好的蔬菜。您还可以用它们炒菜。袋装或盒装的事先清洗、切好或切片的水果或蔬菜可能更贵，但也便于更快捷地准备饭菜。

您在准备其它饭菜时，可以在微波炉中快速加热冷冻或罐装蔬菜。只需牢记购买不添加调料、调味品或糖浆的农产品。风干的水果也可当作零食，也可加入米饭，换换口味。

在家里储备冷冻、罐装与风干的水果和蔬菜，以便在您很忙或很累时使用。它们容易保存，加热很快。

我的配偶/孩子不喜欢蔬菜

- ★ 在肉糜中加入蔬菜丁，例如洋葱、胡萝卜
- ★ 在肉食中加上蔬菜浇料，例如西红柿或胡椒
- ★ 用肉和炒蔬菜制作法士达



这里介绍一些如何在您家人的饮食中添加蔬菜的小窍门。

在肉糜中添加切成小块的蔬菜；洋葱和蘑菇很不错。

在肉食中加入蔬菜作浇料，例如西红柿酱或炒辣椒或蘑菇。

用肉和炒蔬菜制作法士达。

我的配偶/孩子不喜欢蔬菜

◆用新方法准备熟悉的品种

- ◇草本植物和香料改变口味
- ◇低脂蘸料和果酱

◆与肉食搭配

- ◇苹果或苹果酱与猪肉
- ◇整蔓越莓酱与火鸡
- ◇杏子与鸡



用新方法准备家人喜欢的蔬菜，使他们习惯于食用更多品种。或用新方法烹饪家人不喜欢的蔬菜，使其口味完全不同。

再者，您可以将肉食和水果组合。例如，苹果酱配猪排味道很好，火鸡配蔓越莓酱则是感恩节的佳肴。只需确保使用整蔓越莓酱（或自己制作），以便保留纤维和营养成分。不用担心所有果酱的糖分。

膳食提示

- ◆ 每餐膳食/点心都有水果或蔬菜
- ◆ 询问孩子最喜爱什么蔬菜
- ◆ 微波炉烹饪的蔬菜作为配菜



这里介绍一些如何在全天饮食中添加更多蔬菜的一些小窍门。

膳食提示

- ◆ 在以下食物中添加冷冻蔬菜：
 - ◇ 调味料、汤、意大利面饼、比萨饼
- ◆ 供应西红柿汤或蔬菜汤
- ◆ 用低脂酸奶酪、草本植物和香料制作调味料



用草本植物和香料调味

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、生姜、豆蔻、肉豆蔻

★ 水果

◇ 水果拼盘、烤水果、添加香料的水果

★ 蔬菜

◇ 甜菜、胡萝卜、甜马铃薯、南瓜



有很多不同的草本植物和香料，可以加入水果和蔬菜来改变口味。这里举几个例子，说明能与甜味很好搭配的草本植物和香料，您甚至还可以少加些糖。

用草本植物和香料调味

添加至咸味中

◆ 草本植物和香料

- ◇ 罗勒、月桂、芹菜籽、红辣椒、孜然芹果、咖喱、莳萝、马郁兰、芥末、牛至、红辣椒粉、胡椒、迷迭香、鼠尾草、龙蒿叶、百里香

◆ 蔬菜

- ◇ 豌豆和汤、色拉、绿色蔬菜、西红柿/菜汁



这些是与咸味搭配很好的草本植物和香料。可以尝试将其中的一些加入低脂或无脂酸奶酪中制作调味料。或将它们加至醋油色拉酱中配出新的口味。

水果和蔬菜要点

- ◆ 维生素、矿物质、纤维的来源
- ◆ 份量 - 手掌或拳头大小
- ◆ **种类多样 - 吃彩虹**
- ◆ 新鲜水果和蔬菜作零食
- ◆ 备妥各种冷冻/罐装水果和蔬菜，随时取食



总而言之，牢记这些要点。水果和蔬菜是维生素、矿物质和纤维极为重要的来源，您的身体需要这些营养成分来维持健康。

每份的量不要太大，只需与您的手掌或拳头大小就足够了。

不要忘记吃各种不同的水果和蔬菜。用彩虹作为您的指南。

将新鲜水果放在餐桌或台面上，方便食用；把事先切好的蔬菜放在冰箱前部，鼓励吃健康的零食。

储备冷冻、罐装、风干的水果和蔬菜。它们容易保存，可以迅速加到膳食中。



每天5 份水果和蔬菜

www.clocc.net