

蔬果王國

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 蔬果的好處

蔬果王國裡有很多不同的家族，每個家族有不同的使命，他們各司其職為了人類健康而努力。蔬果富含纖維、維生物、礦物質及植物性化學物質，對於人類健康有多項貢獻。

■ 避免腸道塞車

膳食纖維刺激腸道蠕動，排便通暢，不再阻塞。

■ 享”瘦”人生

熱量低、飽足感高，守護體重好幫手。

■ 預防癌症大軍攻陷

腸道順暢，減少致癌物質的產生。

■ 血管去汙清潔隊

纖維在腸道中與膽汁、脂肪、膽固醇結合，降低血液中脂肪濃度。

■ 幫助好菌的生長

纖維促進腸道中好菌的生長，維持腸道生態平衡。

■ 蔬果家族大會師~蔬果五大家族

■ 第一家族--深綠色蔬果

蔬菜：菠菜、地瓜葉、杏菜...等

水果：奇異果、青蘋果...等

營養成分：

富含葉黃素、葉綠素、類黃酮、鎂、鉀



■ 第二家族--白色蔬果

蔬菜：白蘿蔔、洋蔥、花椰菜...等

水果：香蕉、甜桃...等

營養成分：

富含吡啶、鋅、維生素 B2、磷



■ 第三家族--黃色蔬果

蔬菜：紅蘿蔔、玉米筍、黃甜椒...等

水果：芒果、柿子、木瓜...等

營養成分：

富含類胡蘿蔔素、鉀、維生素 B1



■ 第四家族-紅色蔬果

蔬菜：番茄、紅色甜椒、紅洋蔥...等

水果：草莓、紅葡萄、櫻桃...等



營養成分：

富含茄紅素、紅青素、維生素 C、維生素 A

■ 第五家族-黑紫色蔬果

蔬菜：茄子、香菇、木耳...等

水果：葡萄、李子...等



營養成分：

富含花青素

■ 「**蔬**果」王國健康操

■ 第一式：三蔬二果最健康

每天應吃三碟蔬菜、二份水果

■ 第二式：五色蔬果天天都報到

天天攝取各種顏色蔬果，以利營養素均衡攝取。

■ 第三式：當季蔬果最新鮮

攝食當季新鮮之蔬果，營養豐沛又好吃。

■ 第四式：購買當地盛產蔬果最環保

購買當地盛產蔬果，不僅最新鮮又節能。

■ 第五式：清洗烹調要注意，營養才能留得住

以大量清水沖洗後，切好後立即下鍋烹調，避免高溫、長時間烹調而破壞營養素。

■ 第六式：加工製品減少吃

加工製品的營養素大量被破壞，長期攝取添加大量食品添加物，增加身體的負擔。

■ 第七式：蔬菜水果當點心

以蔬菜水果當做點心，補足蔬菜水果之攝取，如：大蕃茄。

■ 吃青菜要用心

■ 不以醃製醬菜替代新鮮蔬菜

醃製醬菜雖是蔬菜，因為加入大量調味料，對慢性疾病者不適合！

■ 水果不能替代蔬菜

水果比蔬菜含較多的碳水化合物，攝取過多會增加熱量的攝取，二者是不能互相替代。

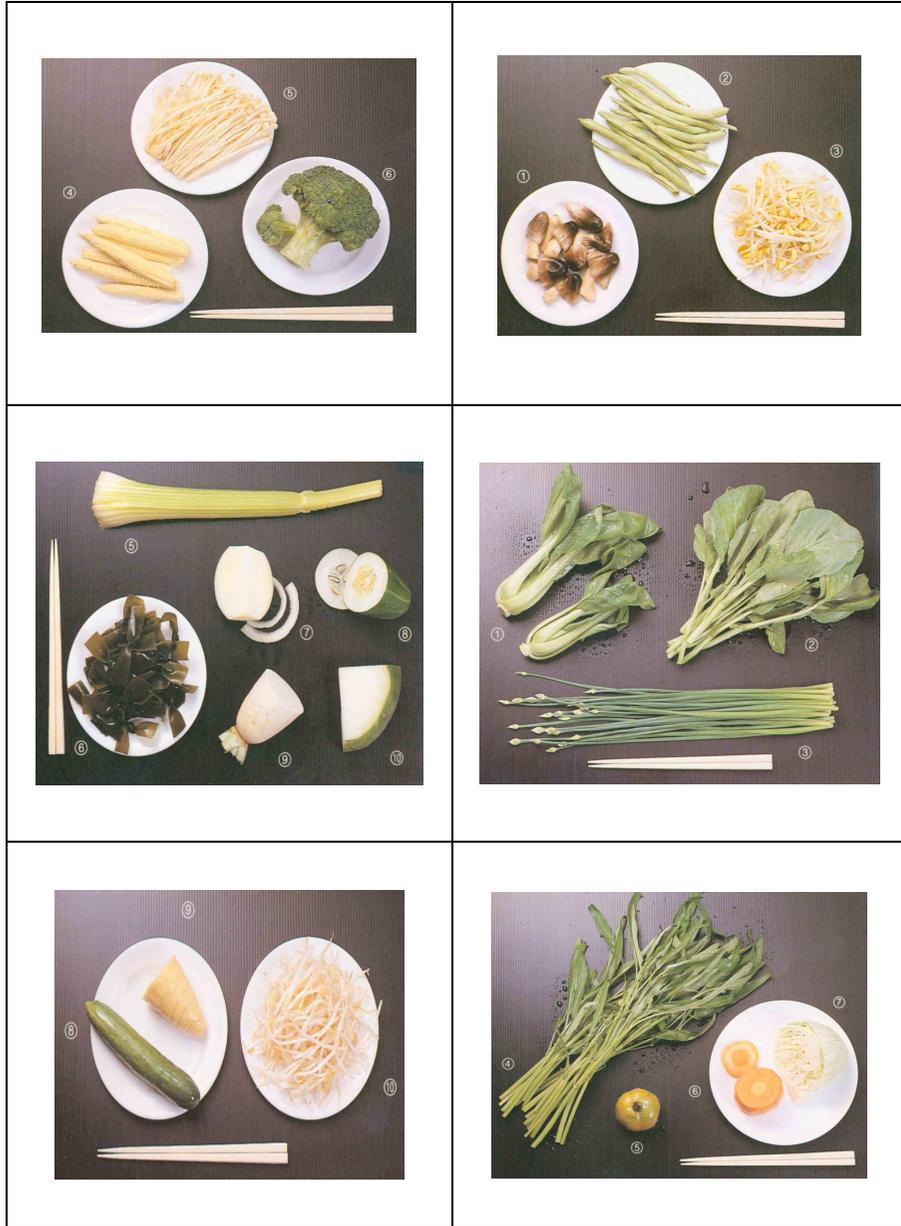
■ 不偏重單一種類蔬菜

因為個人喜好，固定購買蔬菜的種類，長期容易造成部分營養素的過多或缺乏。

■ 從小養成良好飲食習慣

將新鮮蔬菜加入寶寶副食品中，讓幼兒逐漸習慣味道及質地，養成吃蔬菜的好習慣。

每一份蔬菜的份量



■ 選水果不能隨便

■ 果汁不能替代水果

果汁好喝又易入口，但缺乏纖維，且維生素被破壞，選用新鮮水果才是上策。

■ 新鮮水果較果乾好

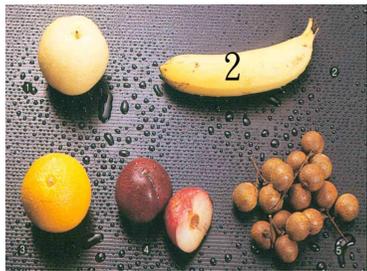
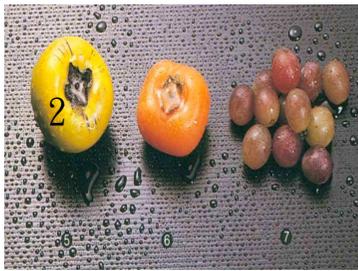
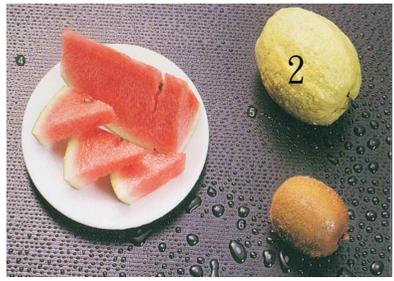
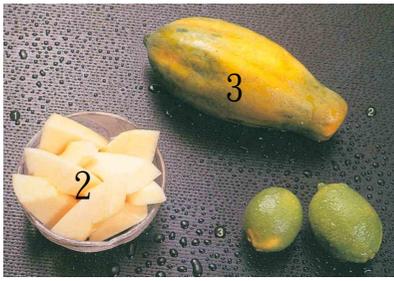
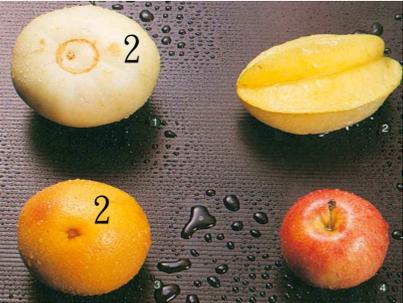
酸甜的果乾，如：梅子、芒果乾…，經過加工後營養素幾乎不存在，僅存纖維，對於身體不僅沒有益處反而增加負擔。

■ 水果份量要牢記

在炎熱夏天，冰涼的西瓜大家愛不釋手，清涼解渴不在話下；冬天盛產的柳丁，榨汁後當開水喝，無形中攝取量超過每天二拳頭的建議量，又因糖分含量較高，攝取過量容易造成身體的負擔，必須小心拿捏份量。

■ 當季水果最新鮮

科技進步，很多水果一年四季都可吃到，但冷藏時間太長，營養素容易流失，口感上也少了香甜。

	
	
	<p>份量圖示說明： 水果上的數字即代表份量，若未標示者皆為一份水果的份量</p>

為了您的健康，請先把握以上飲食原則，
若有任何疑問，請洽詢

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681
內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712
新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250
汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.303.2009.06 初版