

天天5蔬果 健康無煩惱



文、攝影 / 張桂華(大林慈濟醫院營養師)、于劍興 協力廚師 / 簡文己

國人不分年齡，普遍有蔬菜或水果攝取不足的現象。而蔬果攝取不足是慢性疾病的重要成因，甚至與多種癌症的成因有關。現在流行的一天五份蔬果概念則是來自於美國，自從一九九一年開始推動的五年後，每十萬人口中的癌症發生率每年下降百分之零點七，死亡率也降低了百分之零點五。

「天天五蔬果」就是每天至少攝取三份蔬菜（其中至少一碟為深綠色或深黃色蔬菜）和二份水果，最好包含一份枸橼類（注）的水果。蔬菜一份約一百公克，煮熟後大約是半個飯碗的量；水果一份大約一個拳頭大或一個飯碗切好的各種水果，各種顏色的蔬果其營養成分也不同，所以應多變化地攝取。

蔬菜水果類對健康的重要性

蔬菜和水果含有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，其中維生素A、C、E可防止老化；膳食纖維存在於植物細胞壁及細胞內，可降低血中膽固醇、促進腸胃蠕動、預防便秘，也會稀釋有害物質的濃度，減少有害物質吸收，降低癌細胞形成的危險。另外還含一些植物性化學成份，醫學研究發現其具有抗癌功效，被稱為新世紀的維他命，如胡蘿蔔中的胡蘿蔔素、蕃茄中的茄紅素、花椰菜中的蘿蔔硫素等。

如何達成天天五蔬果的目標

水果：

- (1)於每天三餐中，選擇兩餐攝取水果，或以水果作為點心取代餅乾、零食。
- (2)當季盛產蔬菜水果所含營養素較高、農藥殘留較少應多選用。
- (3)甜度較高的水果，攝取量須略減，避免肥胖。
- (4)市售果汁飲料雖標示不加糖及百分之百原汁，但仍有業者會添加香精、香料，且於加工過程中許多營養素也會被破壞，纖維也被去除了。

蔬菜：

蔬菜分為「紅、黃、綠、黑、白」五色。紅色如紅蘿蔔、紅色甜椒；黃色如黃色甜椒；綠色如綠花椰；黑色如海帶、香菇；白色如茭白筍、高麗菜。

(1)早餐：選擇有蔬菜、水果的三明治或漢堡，或在中式菜餚中多加一道蔬菜。

(2)小吃：加點燙青菜。

(3)自助餐或合菜：選擇有蔬菜做為配菜的主菜、多選擇配蔬菜的半葷素及全素菜。

(4)西式：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。

(5)日本料理：多加一道炒青菜或涼拌青菜。

(6)宴席：多吃配菜，少吃肉類，以水果取代甜點。

注：枸橼類水果就是橘子、柳丁、檸檬、柚子、文旦、葡萄柚等水果，富含檸檬素、烯類物質、維生素C等營養素。



青蔬涼麵

材 料

蒟蒻麵 200公克、海苔3公克、紫萵苣10公克、苜蓿芽10公克、紅蘿蔔10公克、蘆筍10公克、蛋皮絲15公克

淋醬醬汁

醬油5cc、白醋3cc茶匙、糖5公克、鹽2公克

做 法

- 1.淋醬醬汁混合拌勻。
- 2.將蒟蒻麵燙熟，撈起後泡冷開水待涼後，再瀝乾裝盤備用。
- 3.蘆筍洗淨燙熟，撈起後泡冷開水待涼。
- 4.蛋洗淨並將蛋打勻，於平底鍋加入5cc油將蛋汁煎成蛋皮，切絲備用。
- 5.紫萵苣洗淨切絲；苜蓿芽洗淨瀝乾水分；紅蘿蔔洗淨切絲、海苔用手撕成絲備用。
- 6.將蒟蒻麵盛盤，放紫萵苣絲、苜蓿芽、紅蘿蔔絲、海苔絲、蛋絲，再淋上作法1的醬汁拌勻即可。



五彩青蔬

材 料

紅甜椒 20公克、黃甜椒 20公克、青花菜 50公克、茭白筍 50公克、生香菇15公克

調味料

鹽2公克、胡椒1公克、米酒5cc、香油3cc、太白粉水適量

做 法

- 1.將紅甜椒、黃甜椒、青花菜、茭白筍、紅甜椒、生香菇燙熟後撈出備用。
- 2.平底鍋燒熱後，加入沙拉油，再加入作法1的所有材料及所有調味料以大火炒拌均勻，再加入太白粉水勾薄芡即可。



杏仁水果凍

材 料

A.杏仁凍材料：吉利T3公克、水100公克、杏仁粉10公克

B.奇異果1顆、百香果2顆

做 法

1.製備杏仁凍

(1)用80cc熱水將杏仁粉調開。

(2)用20cc冷水將吉利T 調開。

(3)將做法(2)加入做法(1)並攪拌均勻。

(4)攪勻後倒入模型中待涼後，置於冰箱冷藏至凝結。

2.奇異果切片

3.將杏仁凍擺入盤內，放上奇異果，再淋百香果即可。



蔬果沙拉

材 料

小蕃茄30公克、芒果30公克、哈密瓜30公克、火龍果30公克、生菜葉3片、小黃瓜30公克、吐司1片、葡萄乾5公克、沙拉醬

做 法

1.將小蕃茄、芒果、哈密瓜、火龍果、小黃瓜洗淨切小丁備用。

2.將吐司切丁，並於烤箱中烤5分鐘。

3.生菜葉墊底，再放入所有食材。

4.淋上沙拉醬即可。