

## 3 蔬 2 果顧健康

世界衛生組織（WHO）指出，「蔬果不足」為全球人口死亡的前十大危險因子，全球每年死亡人數中，2.8%可歸因為蔬菜、水果攝取不足，包括 14% 消化道癌症、11% 缺血性心臟疾病、及 9% 的中風死亡。我國每日飲食指南建議國人每日至少需攝取 3 份蔬菜（300 公克，或煮熟後 1 碗半）、2 份水果（2 個成人的拳頭大小），而由 100 年國民健康局的「健康行為危害因子電話訪問調查」（BRFSS）調查了 16,985 名國人的蔬果攝取情形，結果摘要如下：

- 一、43.4% 的國人每日吃到 3 份蔬菜，28.5%（近 3 成）國人每日至少吃 2 份水果，但同時至少攝取 3 份蔬菜及 2 份水果建議量的國人，僅有 18%（不到 2 成）。
- 二、女性蔬菜與水果攝取符合建議量的比率都比男性高，45~64 歲者達到 3 蔬 2 果建議量的比率均較更年輕或更年長的年齡層高。
- 三、家庭主婦較能達到每日攝取 3 蔬 2 果建議量、學生達到建議量的比率最低。
- 四、家庭每月總收入在 80,000 元以上者，做到每日攝取 3 蔬 2 果的比率最高。
- 五、各縣市民眾達到每日攝取 3 蔬 2 果建議量之比較，原高雄市（不含高雄縣）、嘉義市的整體表現最佳，基隆市、南投縣、雲林縣的 3 蔬 2 果比率則較低。以地理區劃分，南區（嘉義、台南、高雄、屏東）的居民，不論男性女性，都有較高的 3 蔬 2 果比率。

各縣市為了鼓勵民眾多攝取蔬果，採用許多特色和創意的策略，例如：發行多蔬果便當食譜；發集點卡集滿送青菜活動；協調蔬果販菜車上班前或中午休息時間於辦公密集處販賣蔬果；結合餐廳與餐飲店配合天天五蔬果優惠活動；參加衛生局減重活動可出示健康資訊手冊，即享青菜優惠價格；結合縣市農政公部門降低農產品賣價；輔導民眾運用閒置空地種植蔬果；國中、小學推行每週「健康蔬食日」；輔導推動「多蔬低卡」健康餐盒認證；市府員工及公務機關團體訂購「多蔬低卡」健康餐盒；辦理假日農產市集等。民眾可以多多瞭解在該地辦理的多吃蔬果推廣活動，藉政府提供的好康一同邁向健康。

以下提供民眾生活上提高蔬果攝取的飲食小秘訣：

### 購買

1. 購買當季、當地的新鮮蔬果，營養好、價格低又環保。
2. 規劃回家前順道經過超市、黃昏市場或自助餐店買蔬果的路線，並養成購買蔬果的習慣。

3.儲存一些乾燥或冷凍蔬菜在冰箱，作為新鮮蔬果不足時的備用品。

### 處理與烹調

- 1.搭配五顏六色青菜水果，提升食慾，又可獲得多重保健效果。
- 2.蔬果購回，處理後分成小包儲存，減少小量製作的不便。
- 3.學會幾種快速又健康的烹調蔬菜方法，如微波、涼拌、燙煮、快炒，讓餐桌蔬菜多變化。
- 4.煮熟蔬菜，體積減小可吃得多，又可顧到食品安全。
- 5.青菜或水果加入米飯、麵點、湯、各類菜餚及裝盤。
- 6.學會自製蔬菜水果點心，如果凍、蔬菜餅，增加健康點心的變化。

### 食用

- 1.吃新鮮蔬菜水果，比榨蔬果汁保留了更多的纖維。
- 2.用新鮮蔬菜水果或自製蔬果點心取代高熱量零食點心。
- 3.上班族自帶蔬菜水果，時時「加菜」。
- 4.把水果放在家中明顯處，隨時看得到、吃得到。
- 5.每餐都要盤點是否吃到蔬果，包括早餐。
- 6.便當盒、自助餐盤留固定空間或空格裝滿青菜。

國民健康局呼籲國人加強每日3蔬2果的攝取，奠定健康基礎。民眾若想要學習更多健康飲食的內容，可在國民健康局健康體重管理專網 (<http://obesity.bhp.gov.tw/>) 之「聰明吃」專區查詢，亦可撥打國民健康局所建置之 0800-367-100 體重管理諮詢專線，由營養專業客服人員為您提供建議。