

天天五蔬果

3份蔬菜+2份水果

蔬菜一份的份量



生的重量
100公克

或



煮熟的半碗

水果一份的份量



一個拳頭大小

或



碗裝八分滿

蔬果選購原則

1. 選當季在地
2. 挑色彩多樣
3. 吃原態水果

彩虹蔬果 (以5種顏色分類，均衡攝取各式蔬果)

白色



洋蔥

大蒜

菇類

香蕉

桃子

橙色



胡蘿蔔

橘子

柳橙

木瓜

芒果

紅色



草莓

紅甜椒

櫻桃

紅葡萄

蘋果

藍色及紫色



藍莓

葡萄

茄子

紫甘藍

海帶

綠色



花椰菜

青椒

蘆筍

青江菜

奇異果

攝取蔬果的好處：

含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維。



促進
腸胃蠕動



腸道
益菌生長



降低
血膽固醇



我的餐盤 My Meal Plate

每餐這樣吃營養均衡又健康



乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯



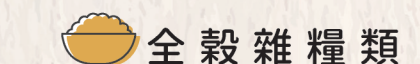
堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份=3茶匙=3指頭



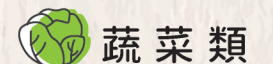
水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多變化



豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類



全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食



蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



蔬果清洗這樣做 安心食用真放心



蔬果清洗步驟

步驟1

利用流動的水清洗

不必使用鹽水、小蘇打粉或蔬果清潔劑使用**流動清水**是最好的。

步驟2

去皮去蒂頭和截切

可**避免蔬果表面農藥殘留**，從切口處滲入組織。

各類蔬果這樣洗最安心

1 小葉菜類

如：蔥、小白菜、青江菜



去除腐葉、根部



流動水沖洗菜葉與菜葉凹面處

2 果菜類

如：甜椒、番茄、茄子



以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗



去除蒂頭，甜椒切開去籽，稍加清洗

3 豆菜類

如：豇豆、菜豆、碗豆



以流動水沖洗



去除頭尾及老絲

4 包葉菜類

如：高麗菜、結球萵苣、包心白菜



剝除外葉丟棄



選取需要份量，以流動水沖洗每一菜葉

5 根菜類

如：紅蘿蔔、馬鈴薯、番薯



以流動水沖洗



去除外皮

6 瓜菜類

如：小黃瓜、苦瓜、絲瓜



以流動水沖洗為主，搭配軟毛刷清洗



去除頭尾端、去皮、去籽，稍加清洗

7 小漿果類(皮可食)

如：草莓、葡萄、櫻桃



連梗剪下



以流動水沖洗為主，必要時搭配軟毛刷



去除蒂頭後食用

8 水果類(皮不食)

如：香蕉、柑橘、蘋果



以流動水沖洗



去皮後食用

低碳飲食原則



食當季
選在地



適當購買
避免浪費



小火烹調
節省能源



少包裝少垃圾
自備環保袋



就地購買
減少排放



臺中市政府衛生局 Health Bureau, Taichung City Government
臺中市社區營養推廣中心 Taichung City Community Nutrition Promotion Center
製作日期：112.7 經費來源：長期照顧發展基金 廣告 健康小衛星
資料來源：行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所及國民健康署