

常會看到報章媒體宣導「天天五蔬果」，什麼是「天天五蔬果」呢？並不只每天要吃五種的蔬果，最好也能吃到五種顏色的蔬果喔！真正的定義是蔬果一天的足夠建議份量。「天天五蔬果」是每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，共五份蔬果的意思。一份蔬菜的量，約是生菜一碗或熟菜半碗。一份水果的量，約女性一個拳頭大的水果或是八分滿碗水果切片。

**蔬菜類 每份是 25卡**

圖片來源：  
食物代換法藍圖典/  
鄧常勝、涂美瑜、邱敏甄、王柏勝、林芷甄

生重 100公克

煮熟約 1/2碗 (1碟)

生菜沙拉 一份很多

Donna營養師 www.facebook.com/DonnaChen.dietitian

**水果類 每份是 60卡**

圖片來源：  
食物代換法藍圖典/  
鄧常勝、涂美瑜、邱敏甄、王柏勝、林芷甄

切塊8分滿碗 (拳頭大)

葡萄約13顆

小蕃茄約13顆

奇異果1.5個

香蕉半根

蓮霧1.5~2個

蘋果1個

柳丁1個

**\*不建議選擇 果汁、果乾**

Donna營養師 www.facebook.com/DonnaChen.dietitian

### 蔬果對健康的益處

研究發現，蔬果若攝取不足，是產生慢性疾病的重要因素，甚至與多種癌症成因有直接的相關性，吃足夠量的蔬果有助於預防癌症、心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病的發生率。新鮮的蔬菜水果除了含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維外，在不同五彩繽紛顏色的蔬果中，富含不同的植物化合物。其蔬果中的維生素及礦物質是維護健康所需的營養素，而膳食纖維則與增加飽足感、促進腸胃蠕動、減少便秘發生、降低血膽固醇等有關。

蔬菜與水果的營養成分不同，所以不能互相取代，適量的吃才能使整體飲食更均衡與健康。坊間飲料店打果汁時，常會再加入高果糖玉米糖漿，易被人體吸收造成脂肪肝、腹部肥胖及痛風，除非用新鮮蔬果、不過濾、不加糖，否則會攝取過多的濃縮水果味的加工品、並減少有益健康的膳食纖維、及過多的糖分與熱量，所以建議咀嚼新鮮蔬果為主。

### 蔬果中的植物生化素

植物生化素的英文名稱是 Phytochemicals，也簡稱植化素。植物為了保護自己而演化出來的一種天然的色素(多存在於蔬果皮、渣和果籽)，人體本身無法製造它們，必須從食物中獲取。植物生化素多半存在丟棄不吃的部分，如植物的表皮纖維下、果核、菜莖皮下以及種子裡面。例如花椰菜的營養在最粗的菜莖；蘋果的營養在果皮、蘋果心和種子內，而這些部位通常在食用前會習慣將其切除，故很難攝取到植化素。豐富植化素使蔬果有繽紛的色彩、味道以及不同營養素。唯水果的果糖含量比較高，不建議大量食用，以避免攝取後造成血糖過高、肥胖體型的生成、和人體的體脂肪及血液裡的三酸甘油酯過高。

## 植化素的功用：

食物中所含的植物生化素裡面，同時包含了一種含氮的化合物，這些成分對細胞從正常狀態轉變成癌細胞具有明顯抑制能力，它們有以下的幾大功用：

- 可促進細胞代謝
- 誘導細胞良性分化
- 能抵抗癌細胞增生
- 能抑制血管增生
- 有良好的抗氧化功能
- 提升人體的免疫力
- 有植物性類激素的拮抗作用
- 豐富的膳食纖維能降低致癌物的影響

## 植物素的彩虹原則

代表色	主要的植物素	主要的生理功效	代表食物
白色	蒜素 多酚 花青素 微量元素硒 植物性雌激素	強化心血管 降低膽固醇 降低罹癌風險 提高新陳代謝	大蒜、包心菜、白菜、白花椰、白蘿蔔、洋蔥、美白菇、百合、山藥、杏仁、香蕉、水梨、柚子、磨菇
紅色	茄紅素 槲皮素 花青素	降低罹癌風險 強化心血管 強化黏膜組織 避免泌尿道感染	紅蘋果、紅石榴、西瓜、草莓、紅李、紅蘿蔔、紅櫻桃、蔓越莓、紅蕃茄、甜菜根、紅甜椒、紅鳳菜、紅辣椒
黃、橘色	胡蘿蔔素 玉米黃素 類黃酮素	降低罹癌風險 強化心血管 維持視力健康 提高免疫功能	南瓜、地瓜、玉米、甜蘿蔔、黃豆及其製品、薑、芒果、柿子、鳳梨、柑橘、木瓜、葡萄柚、黃桃
綠色	類黃酮素 花青素	降低罹癌風險 維持視力健康 強化骨骼與牙齒	菠菜、芥菜、韭菜、蘆筍、綠花椰、芹菜、青蔥、地瓜葉、四季豆、青椒、九層塔、酪梨、芭樂、奇異果、綠茶
藍、紫色	類黃酮素 花青素	降低罹癌風險 維持記憶力 抗老化 強化泌尿系統	黑木耳、海藻類、紫甘藍、香菇、黑豆、茄子、芝麻、黑棗、藍莓、紫葡萄

## 特殊疾病的蔬果

### 1. 胃部疾病

- (1) 不建議空腹吃水果：胃潰瘍、胃出血、胃食道逆流的患者。
- (2) 宜纖維少、酸度低：胃潰瘍急性期的患者。
- (3) 避開太甜、易泛胃酸：胃食道逆流的患者

### 2. 腎臟疾病

- (1) 不建議攝取：香蕉、楊桃、紅西瓜、柳丁等。
- (2) 宜適量攝取：蘋果、芭樂及小玉西瓜等。

### 3. 咀嚼困難

若要用打果汁取代吃水果，一定要注意控制水果分量，可搭配不甜的蔬菜，如西洋芹、黃瓜等，打成果菜汁，不要濾渣，並且要把握時間喝完。

### 4. 癌症疾病

常有口腔潰瘍、抵抗力較差，不建議吃生的蔬菜，水果不管吃整顆或喝果汁，都要立刻食用完畢，目的是要降低細菌孳生、減少感染的機會。

資料來源：

衛生福務部：天天五蔬果

本文摘自吳永志醫師《不一樣的自然養生法》

商業周刊 1375 期：整理者黃秀美

每日清除癌細胞：陳月卿主講

圖片：Donna 營養師