

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：天天五蔬果

三、衛教日期：98年03月17日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：林珈汶營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

哈羅!你今天五蔬果了嗎?

蔬果重要的成份;

為什麼五蔬果是很重要的，因為蔬菜水果裡面有重要的成份;

- 維生素、礦物質
- 低脂肪、低熱量、零膽固醇
- 植物化學物質(phytochemicals)

蔬菜水果裡面最重要的是植物化學物質，跟蔬菜水果的維生素，礦物質不一樣的成份，它可以預防癌症。文明病如：糖尿病、高血壓、心臟病。



什麼是化學物質? (phytochemicals)

裡面還有什麼成份，大家都有聽過愛之味的葡萄子，含有:

- 花青素、番茄汁含有茄紅素;

比維生素C、E、抗氧化劑更好的東西，所以這些成份可以對抗自由基，可以預防癌症。

它是一個超級的維他命，比維他命更好的東西，為什麼？

因為它：

- 可以干擾癌細胞，提高抵抗力(免疫力)，癌細胞是一種不好的細胞。
- 可以讓癌細胞往好的方向走，
- 可以讓癌細胞關起來，蔬菜水果有這個功能，因為癌細胞會擴散，會增生血管，範圍就更大。
- 把癌細胞關起來，無法關起來時就把它餓死，
- 它會讓癌細胞走向凋亡，這是癌細胞減少的途徑。

蔬菜水果有很重要的東西就是纖維；

- 1. 增加糞便的行成
- 2. 纖維可以刺激腸道的蠕動
- 3. 將大便快速排出
- 4. 減少有害物質吸收

膳食纖維的優點

- 1. 預防癌症
- 2. 預防便秘憩室炎、痔瘡
- 3. 降低血糖上升的速度
- 4. 減少膽固醇吸收，(這是對心血管病人的好處)
- 5. 增加飽足感，減少對食物需求的慾望，可以減輕體重

蔬菜可分為：

蔬菜不只是綠色蔬菜而已，還有好幾種

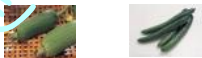
→ 1. 深色蔬菜



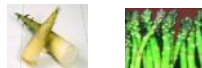
→ 2. 淺色蔬菜



→ 3. 瓜類



→ 4. 筍類



→ 5. 菇類



→ 6. 豆菜類



→ 7. 藻類



蔬菜水果 每天食用份量：

兒童-3份蔬菜+2份水果=5份。

女性-4份蔬菜+3份水果=7份

男性-5份蔬菜+4份水果=9份

蔬果的計算方法(一份)：

蔬菜約 100 公克(吃飯用的碗，生菜一碗，煮熟的約半碗)水果約 3-4 兩(切好後約半碗)。

柳丁、橘子一粒，葡萄 10 粒，蘋果比柳丁大只要半粒即可，香蕉半根。



如何做到天天五蔬果

1. 減少肉類，增加蔬菜。
2. 增加半葷半素的青菜，如：芥藍炒牛肉或其他的肉類。
3. 蔬菜≠水果 雖然都含維生素。礦物質但兩者是不同的種類，水果含較多的糖份。
4. 以蔬菜水果當點心，減少吃零食的機會。



果汁是否能取代水果？

果汁是不能取代水果的，因為它纖維質不足，糖份高、熱量高。因為外面賣的果汁經過過濾，纖維都沒有了還添加糖進去，容易造成熱量過高，體重增加，也會影響到其他疾病。

不喜歡吃蔬菜怎麼辦？

1. 切細、煮爛 對於牙齒咀嚼力差，咬不斷又會塞牙縫的蔬菜，可以切細小一點，煮爛一些，方便食用。亦可打成蔬果汁，將蔬菜水果切好放在碗裡，量份量，但不要過濾，不添加糖，連渣一起喝才能喝到纖維質喔！

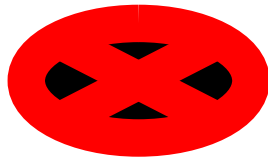
2. 變化形狀及烹調方式 切不同的形狀吸引食慾，或與喜歡吃的食物一起煮，讓口感、風味有不同的感受。



3. 一日蔬果 一瓶就夠嗎？

蔬果 5、7、9 一瓶就夠嗎？

市面上賣的果菜汁，事實上是不夠的，因為它是廣告噱頭，裡面也沒有纖維，而且已經過濾了，也做真空包裝。因為果菜汁不能放太久，要吃新鮮的。不加糖，喝天然的果菜甜，這樣熱量就不會攝取太多。造成不必要的負擔。所以不能喝瓶裝果菜汁取代蔬菜水果。



家裡開伙增加蔬果小技巧

多準備幾道蔬菜，如三菜裡就有一道青菜，五菜裡有兩道青菜。

另外可以將肉類跟蔬菜水果一起炒，煮麵時可加入蔬菜水果，不要只煮麵可增加味道。



外食族菜小技巧

當老外老是吃外面的，早餐吃三明治時，可以選擇蔬菜較多的，而不是肉大塊的。吃稀飯的不是選醬菜醃瓜，是要選新鮮的炒青菜。



午餐或晚餐 吃便當的最好是自己點菜，一個便當至少四樣青菜，若吃麵可以多一個趟青菜。



如果吃西餐，生菜沙拉可以多吃青菜，沙拉少吃一些，湯的選擇，如果是玉米農湯與蔬菜湯，要選蔬菜湯，因為玉米農湯是勾芡的熱量比較高，所以要選蔬菜湯。



參加筵席 酒席用餐時要多吃配料旁邊的青菜，而不是肉。吃飯時要留一點位置吃新鮮水果，不是一直喝果汁。

除了多吃蔬菜水果外還要多運動。



問答題：

1。天天五蔬果是指幾樣蔬菜，幾樣水果呢？

五樣蔬果裡面有 3 樣蔬菜 2 樣水果。

2。蔬菜跟水果是一樣的嗎？

不一樣，蔬菜跟水果不一樣的是差在糖分。

3。果汁是否能取代水果？

不能，因為果汁的纖維被濾掉，還添加糖。

4。一日蔬果，一瓶就夠嗎？

不夠，市售的果汁不要喝，蔬果汁可以自己，用兩碗青菜，一碗水果，不加糖不過濾。年紀大者可以用這種方式取得蔬果的營養。

