

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/陳秀蓉

內 容 摘 要

哈囉！你今天5蔬果了嗎？

蔬果的重要成份

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

蔬果有什麼樣的好處？

蔬果是超級維他命

- 干擾癌細胞—提高人體免疫力
- 癌細胞「洗心革面」—誘導細胞走向良性化
- 拘禁癌細胞—抑制癌血管新生
- 餓死癌細胞—促進癌細胞走向凋化
- 減少癌細胞—抗氧化(自由基)作用
- 強化腸道含纖維以降低腸道致癌物質的影響
 - a. 增加糞便的體積和重量
 - b. 刺激腸道蠕動

c. 使糞便快速通過腸道

d. 減少有害物質的吸收

膳食纖維

- (1) 預防癌症
- (2) 預防便秘、憩室炎、痔瘡
- (3) 降低血糖上升速度
- (4) 減少膽固醇吸收與增加膽鹽排出
- (5) 提供飽食感，幫助體重控制

蔬菜種類多

- **深色蔬菜**：青江菜、莧菜、龍鬚菜、空心菜、地瓜葉、青花菜、茼蒿、菠菜、青
- **椒、芥藍菜、茄子**
- **淺色蔬菜**：豆芽菜、牛蒡、高麗菜、大白菜、洋蔥、白蘿蔔
- **瓜類**：絲瓜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、苦瓜、胡瓜
- **筍類**：竹筍、筴白筍、玉米筍、蘆筍
- **菇類**：香菇、洋菇、草菇、杏鮑菇、柳松菇、猴頭菇、金針菇
- **豆菜類**：四季豆、菜豆
- **藻類**：海帶、紫菜、髮菜、洋菜

每日至少**五蔬果**(5-9)

蔬果份量要如何換算？

- 蔬菜類一份約為生重 100 公克大約是生的菜一碗煮熟的菜半碗
- 水果類一份約為 3-4 兩切好後大約半碗

蔬果 5、7、9 要怎麼吃？

- 女生每人每天要攝取 7 份蔬菜和水果
4 份蔬菜 + 3 份水果
- 4 份 (4 個半碗) 蔬菜 + 3 份 (1.5 碗) 水果
2 碗蔬菜 + 1.5 碗水果

日常生活中，如何做到天天五蔬果？

果汁是否能取代水果？

纖維質不足

糖份高

熱量高

不喜歡吃蔬菜怎麼辦？

不喜歡吃蔬菜怎麼辦？

一日蔬果，一瓶就夠？

- 廣告噱頭
- 纖維質不足
- 糖分較高
- 熱量較高
- 額外加糖

家裡開伙族增加蔬果小技巧

- 多準備幾道蔬菜，如三菜中就有一道蔬菜或是五菜中有兩道蔬菜
- 烹調肉類或是主菜，多選擇蔬菜做為配菜
- 構想新的食譜把蔬菜水果加入各式菜餚中；湯品也可加入蔬菜

外食族增加蔬菜小技巧

早餐：

選擇蔬菜、水果的三明治或漢堡或在中式的粥多加一道蔬菜

午餐或晚餐：

中式：便當中多買一份青菜或是有蔬菜做為配菜的主菜如：胡瓜肉片

西式：西式的餐點蔬菜比中式的餐點少，所以多吃有蔬菜水果的沙拉開胃菜類

筵席：多吃配菜的各式蔬菜，少吃肉類還要留肚子吃餐後的水果

多運動