

2020年1月



蔬菜知多少

親愛的家長：

你好！又是我「吳偏食」喔！提起蔬菜，我當然不偏吃，各類蔬菜我也喜歡吃！蔬菜提供豐富的維生素、礦物質及多種營養素，有助促進健康。吃足夠的蔬菜可以減少患上糖尿病、高血壓、心血管病等慢性疾病的風險。蔬菜亦含有膳食纖維，能夠促進腸道健康，預防便秘。此外，蔬菜一般熱量低。只要多吃蔬菜，那麼無需吃過量肉類和穀物類，仍可獲得飽腹感，亦有助預防肥胖。

蔬菜對健康如此有益，我們每天要進食多少才足夠？

衛生署建議成人每天要吃最少3份蔬菜，而幼兒每天則應吃最少1.5份蔬菜。

「1份蔬菜」約等於：



半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、菇類或豆類
(如菜心、豆芽、茄子、荷蘭豆)



1碗未經煮熟的蔬菜
(如生菜、車厘茄、青瓜)

註：1碗 = 250 - 300毫升

不過，大家要留意並非所有蔬菜都是健康的。某些加工蔬菜添加了大量的油、鹽、糖，甚至加入了添加劑。大家應盡可能選擇天然新鮮的蔬菜。

宜選

- ✓ 新鮮時令的蔬菜
- ✓ 無添加油、鹽及糖的冷藏蔬菜
(如粟米粒、雜豆粒)
- ✓ 含較低鹽分或已汆水的罐頭蔬菜
(如蘑菇、番茄)
- ✓ 無添加油、鹽及糖的菜乾
(如原味番茄乾、原味紫菜、白菜乾)

避吃

- ✗ 含高油、鹽或糖的罐頭蔬菜
- ✗ 醃製蔬菜
(如酸瓜、雪菜、酸菜、菜脯、梅菜)
- ✗ 添加了油、鹽或糖的菜乾
(如加糖番茄乾、加鹽紫菜)

想知更多有關蔬果的健康資訊，請參閱衛生署「健康生活系列」之「蔬果益處多」的動態圖像短片及信息圖！



「幼營喜動校園計劃」



給家長的信



蔬果益處多
(短片)



蔬果益處多
(信息圖)

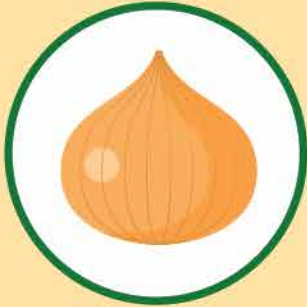
「吳偏食」上



蔬菜大配對



小朋友，請把相對的蔬菜連起來啦！



紅蘿蔔



西蘭花



生菜



洋蔥