

天天五蔬果 吃出天然防護力

整理／洪詩茵 資料來源／衛生福利部國民健康署



防疫成為日常，除了透過運動增強體力，注意個人衛生習慣，國民健康署提醒也可透過飲食提升自身抵抗力。研究指出蔬果的攝增量增加會促使發炎介質，(proinflammatory mediators) 減少，並且強化免疫細胞，進而增強抵抗力。不同顏色的蔬果富含各種維生素、礦物質、膳食纖維及植物化學素，如維生素A、維生素C、鐵、鈣、植化素等多種營養素，膳食纖維可維持腸道健康，增強對伺機入侵的病菌的抵抗力，植化素可以清除自由基，具有抗發炎等活性，不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素，建議均衡攝取，才能吃出天然防護力。

五色蔬果富含多元植化素

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化

素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素：

一、綠色

代表蔬果：綠花椰菜、地瓜葉、奇異果等



綠

常見植化素：多酚類、□引□朶類 (isoflavonoid)

功效：抗氧化、降低罹癌風險

二、黃／橘色

代表蔬果：胡蘿蔔、鳳梨、木瓜等



黃

常見植化素：類胡蘿蔔素、玉米黃素

功效：抗氧化、強化免疫功能



三、紅色

代表蔬果：紅甜椒、西瓜、番茄等



紅

常見植化素：茄紅素、花青素

功效：抗氧化、降低罹癌風險

四、藍／紫色

代表蔬果：茄子、紫甘藍、葡萄等



藍

常見植化素：類黃酮素、花青素

功效：抗氧化、抗發炎

五、白色

代表蔬果：白蘿蔔、洋蔥、香蕉等



白

常見植化素：蒜素、含硫化合物

功效：抗氧化、降低罹癌風險

多吃五色蔬果小撇步

在蔬果的攝取原則上，國民健康署建議依照「我的餐盤」均衡飲食中準備五色蔬果，每餐水果攝取量大約一個拳頭大，水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，



天天攝取五色蔬果，提高自身免疫力。（圖片來源／衛生福利部國民健康署）

可以攝取到更多的營養素；每餐蔬菜攝取量則比水果再多一些，大約比一個拳頭大一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。

國民健康署更提供民眾多吃蔬果的四個小撇步：

一、每餐用餐時先吃蔬菜

民眾可於用餐時，先將足量的蔬菜夾至碗中，建立吃足蔬菜的好習慣，並建議至少要有一道深綠色蔬菜。

二、菜肉相伴取代大肉塊

家中備餐或自助餐夾菜可選擇如番茄炒蛋、芥藍肉絲、豆干芹菜等菜色，避免選擇控肉、排骨等大塊肉類。

三、多點一份燙青菜

若正餐選用麵食或炒飯類，不易攝取足夠的青菜，應額外點一份燙青菜或青菜湯增加蔬菜量。

四、讓水果隨手可得

可以固定於客廳或餐廳桌上固定放些方便食用的水果，如橘子、香蕉等，若於餐間肚子餓時，即可取用，不但有助於一天達到應攝取之建議量，更可取代吃零食的習慣。

近期民眾如果不想出門買菜，行政院農業委員會特舉辦「臺灣農產嘉年華」活動，結合六十家農業電商業者，超過三萬多項農產品，並且為了鼓勵多吃蔬果，更推出不同份量大小的「蔬菜（果）箱」，民眾透過網路即可輕鬆購得優質且具溯源的國產農產品，讓大家可以買得安心、吃得健康。（產品內容以網站公告為主：<https://www.facebook.com/1661286914196139/posts/2931504770507674/?d=n>）



宅家健康吃 聰明挑 創意煮

許多民眾從外食改在家自行烹煮，但上班族常因下班時間有限，且採買食材、備料、烹煮等過程繁瑣又費時，

為了解決大家的困擾，國民健康署教您如何運用市售食品，快速煮出一頓兼顧營養、健康的餐點。攝取均衡飲食、養成良好生活習慣，才能加強身體免疫力！

一般民眾常會購買如冷凍水餃、調理包、泡麵及罐頭等食品放在家裡，國民健康署建議依照「我的餐盤」六口訣，運用自己的掌心、拳頭掌握份量，再搭配以下小撇步，在家也能輕鬆健康吃一餐。

◆均衡搭配

市售的即食食品成分以精製澱粉、肉類居多，長期食用容易缺少蔬果、奶類等營養，所以食用時要記得搭配新鮮蔬果，不方便出門時可多利用如：冷凍蔬菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、乾香菇、乾海帶、鳳梨、蘋果等當季或保存期較長的蔬果，或以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作飯後甜點，才能營養均衡營養。

◆聰明選購

購買時看清「營養成分標示」多比較，

選擇油（脂肪）、鹽（鈉）、糖等成分含量低的食品，並以多樣原態（原型）食物如：糙米、南瓜、深綠色蔬果等優先，適時用黃豆、毛豆、豆腐及海鮮類取代肉類，減少飽和脂肪並增加維生素、礦物質等各種營養素攝取，達到健康選聰明吃。

◆健康烹調

烹調時多利用清蒸、水煮、滷及涼拌等，減少油炸、糖醋及勾芡等方式，像是烹調泡麵或調理食品時，將所附的油包和調味包減半、油炸麵在煮前先用熱水燙過，簡易去油，吃起來更健康無負擔。

對於所購買的食材，可依每次食用量先分裝再儲存，每次取出需要量即可；調理前後和飯前要用肥皂清洗雙手；切勿烹煮過多，如有剩菜請分裝密封，放入冷藏或冷凍，避免細菌滋生，並盡快食用完畢。在家用餐，也要注

宅在家仍可以健康吃 國健署教你健康煮調理包

2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查：我國19至64成人營養素攝取不足狀況



【聰明挑 創意煮】



均衡搭配
搭配當季或保存期較長的蔬果，以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作甜點

聰明選購
看清營養標示多比較，以多樣原態（原型）食物優先，用豆類及海鮮類取代肉類

健康烹調
烹調時將調味粉（油）包加入量減少，油炸麵在煮前先用熱水燙過等

食品營養成分標示		
每份量	公克（或毫升）	
本包裝含	份	
	每份	每100公克（毫升）
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

每日鈉攝取量應限制在2400毫克以下（即6公克鹽），且飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的10%，若以一天攝取1500大卡為例，則不可超過38公克，熱量需求可參考「每日飲食指南」

意食品衛生與安全，才能吃得健康，提升免疫力！

市售的即食食品成分以精製澱粉、肉類居多，食用時記得搭配新鮮蔬果。（圖片來源／衛生福利部國民健康署）