



蔬菜營養面面觀



時間：

地點：

主講人：

你
妳
今天吃蔬菜了嗎？

早餐？



午餐？



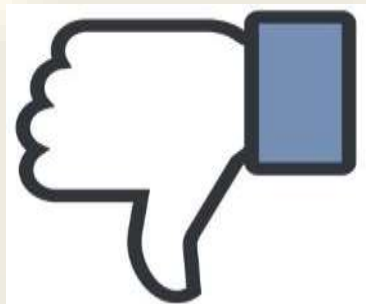
晚餐？



沒吃蔬菜的原因？



價錢？



不喜歡？



其他？



餐點中沒有？

為什麼要多吃蔬菜？

吃蔬菜好處多多

預防
便秘

預防
肥胖



預防
動脈
硬化

減少
罹癌
風險

降低
膽固醇



膳食纖維

蔬菜健康知多少

維生素
礦物質

植化素

膳食纖維

膳食纖維

無法被人體消化

非水溶性 膳食纖維

增加糞便的體積，促進大腸蠕動，減少了通過腸道時間，並降低腸道與致癌物質接觸的時間，進而預防大腸直腸癌的發生。

青菜、全穀類

水溶性 膳食纖維

可協助代謝血液中膽固醇衍生物，可間接達到降低血膽固醇的效用，降低血膽固醇及預防心血管疾病的發生。

木耳、菇類、水果類

維生素&礦物質

維生素A

可維持正常的視覺感光作用
在黑暗中仍可看見周遭環境

維生素E

具有抗氧化之能力

葉酸

製造紅血球與白血球所需材料

維生素C

具有促進傷口癒合之功能

維生素&礦物質

鈣

建構骨骼及牙齒

鎂

穩定心臟節律

鉀

參與骨骼肌的收縮

鐵

血紅素的成份之一

植化素(Phytochemicals)

- ➡ 存在於植物性食物中的非營養素物質
- ➡ 植物氣味之物質
- ➡ 提供植物自我保護的功能
- ➡ 在身體裡有其生物活性，有一些植物化學物質被認為在疾病的預防上扮演很重要的角色

植化素(Phytochemicals)

對人類來說：



抗氧化



增強
免疫力

- ◆清除自由基
- ◆降低細胞損傷
- ◆調節免疫力
- ◆降低發炎反應
- ◆調節荷爾蒙功能
- ◆抗菌與抗病毒作用

- ◆降低癌症、心血管疾病、神經退化疾病、糖尿病發生或延緩惡化
- ◆延緩老化

植化素(Phytochemicals)

常見的植化素：

顏色	蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多醣體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

不吃蔬菜讓你身心不暢快

3餐吃超商缺蔬果 女子便秘3週

2012/11/27 06:00 綜合報導 / 台北市

字級   

常吃超商食物，飲食不均衡，小心可能會造成便秘。一名24歲的粉領族，爲了想省錢，三餐都是吃超商的飯糰、麵包和微波食品，不吃蔬果，導致三周都沒排便，向求診醫師說，自己吐氣都聞得到嘴巴有異味，照X光，顯示腸道積滿排泄物。

麵包、飯、微波便當，現在超商的食物選擇愈來愈多樣，讓三餐老是在外的人，爲了方便求快速，乾脆直接在超商解決一餐。但是吃這些超商食物，要小心蔬果也要均衡攝取，不然就會像一名24歲的粉領族一樣，三餐都吃超商，不吃蔬果，結果三個星期嗯嗯不出來，便秘了，受不了求診醫生。

腹脹、噁心、嘔吐、影響食慾

粉領族還向醫生自述，連吐氣都聞到嘴巴有異味，結果給醫院X光一照，果然腸道都是排泄物，藥師也發現，最近浣腸使用的甘油球銷量增三成，購買的人都是以上班族居多。醫師警告，排泄物停留腸道過久，可是會產生毒素，增加罹患大腸癌風險。醫生說其實超商也有賣生菜沙拉、水果，不要求省錢忽略均衡飲食，最好每天排便，如果三天排便一次也算正常，多喝水多吃蔬果，才有助於排便順暢。

不吃蔬菜讓你身心不暢快

多吃蔬果較快樂 垃圾食物使人憂鬱



作者：莊瑞萌 / 台灣醒報 - 2013 年 1 月 25 日 下午 6:37

【台灣醒報記者莊瑞萌綜合報導】想要擁有快樂及活力的一天，多吃蔬菜及水果就對了！紐西蘭學者觀察青少年攝取蔬菜水果的習慣後發現，每天大量攝取蔬菜與水果的人，容易出現心情快樂與感到充滿幹勁，愛吃垃圾食物的人，則通常容易出現憂鬱等負面情緒。

紐西蘭奧塔哥大學研究者觀察 281 位平均年齡 20 歲的大學生，並且讓他們填寫過去 21 天內，攝取蔬果或垃圾食物的頻率及份量，受試者也必須在網路上明確的描寫當日的心情，結果發現每一天固定攝取蔬果的人，出現正面情緒例如快樂與充滿活力頻率相當高，當進一步分析後發現，攝取蔬果會讓心情變得較平靜與快樂，顯示攝取蔬果的確有改善情緒的效果。

研究者康納博士表示，「觀察發現，在多攝取蔬果的那幾天，學生的情緒反應較平靜、快樂且充滿幹勁，」如學生吃了較多的垃圾食物或是少吃水果，當天較易有負面情緒，研究者則認為這是因為悲傷及沮喪的情緒，容易造成「貪食」的連鎖反應。

研究者進一步發現，青少年想要擁有良好的心情，就必須至少攝取七到八份的蔬果，而每一份大小則相當於一個手掌或是半杯。

對於這項蔬果影響情緒的研究結果，威靈頓水果攤商蘇卡拉表示，他賣水果超過 30 年，的確注意到青少年購物習慣已開始改變，他們的氣色也較佳，他說，「因為人們想要有健康的生活，健康生活可以帶來快樂。」

紐西蘭臨床精神科醫師紐羅夫則表示，「好氣色可能由很多原因造成，攝取蔬果是其中一項，而且這是正確的作法沒錯。」

本次研究結果刊登在《The British Journal of Health Psychology》期刊。

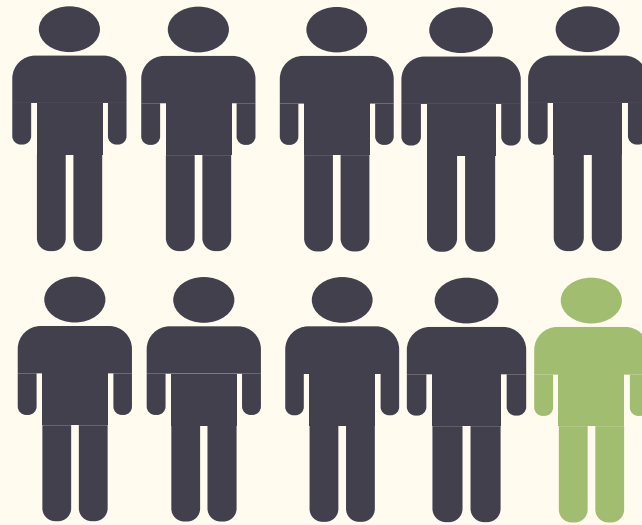
原始文獻：

White BA.(2013), Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. Br J Health Psychol,18(4):782-98.

攝取的蔬菜量夠嗎？

依據

2011年大專院校飲食營養環境及大學生飲食型態調查計畫結果：



1350位大專生中，僅有**11.8%**每天吃到
1.5碗(建議量)的蔬菜。

哪些是蔬菜？



綠色植物



南瓜



玉米

全穀根莖類



彩虹蔬菜

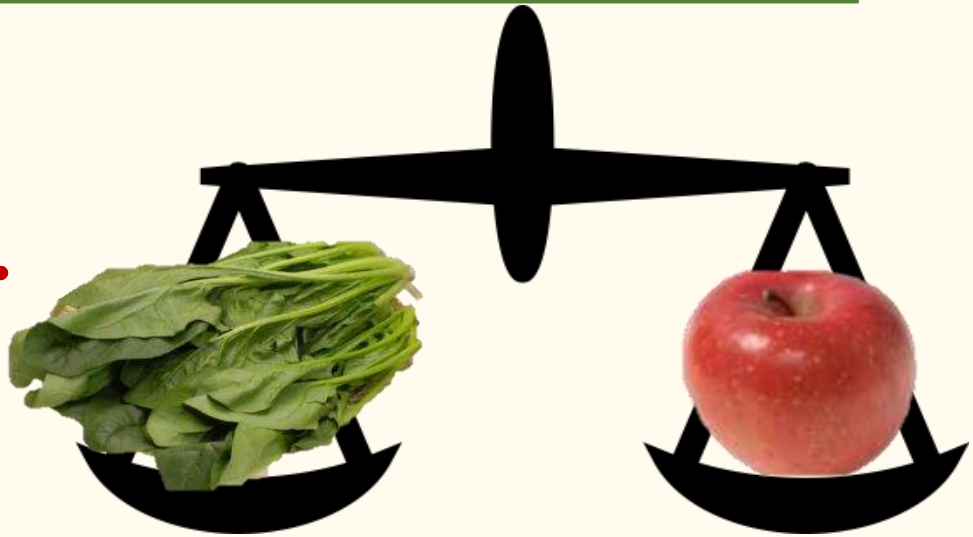
儘量選用當季在地的蔬菜！

多攝取當季在地的各種蔬菜

蔬菜中分類	蔬菜小分類	蔬菜食材舉例
根菜類	直根類	蘿蔔、胡蘿蔔等。
莖菜類	根莖類	竹筍。
	嫩莖類	蘆筍、茭白筍等。
	鱗莖類	洋蔥。
花菜類	薺類	青花菜、白花椰菜等。
	莢果類	四季豆、豌豆、豇豆、粉豆等。
	茄果類	番茄、茄子、甜椒等。
果菜類	茄果類	胡瓜、花胡瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、扁蒲、隼人瓜等。
葉菜類	小葉菜類	小白菜、油菜、青江菜、芥藍、芹菜、菠菜、蕹菜(空心菜)、蕃薯葉、莧菜、龍鬚菜等。
	包葉菜類	甘藍(含球莖甘藍、球芽甘藍)、結球白菜、半結球白菜、包心芥菜、結球茼蒿、朝鮮薊等。
芽菜菇蕈類	芽菜類	大豆芽、苜蓿芽、豆芽菜等。
	菇類	香菇、木耳、杏鮑菇等。
	藻類	海帶、海苔、海茸等。
香辛料類		紅蔥、蔥、大蒜、蒜苗、韭菜、韭菜花、茴香、羅勒、香椿、辣椒、胡椒等。

水果可以代替蔬菜嗎？

兩者不能
互相取代！



	蔬菜	水果
相異處	● 不含果糖	● 富含果糖，甜度高
	● 同等重量熱量較低	● 同等重量熱量較高
	● 含有少量蛋白質	● 不含蛋白質
相似處	皆富含膳食纖維、維生素及礦物質、植化素	

蔬菜vs.市售蔬果汁

依據

2006年大學生飲食習慣網路調查結果:



6,442位大學生中有77%的大學生
會飲用市售的蔬果汁飲料來代替攝取蔬菜與水果

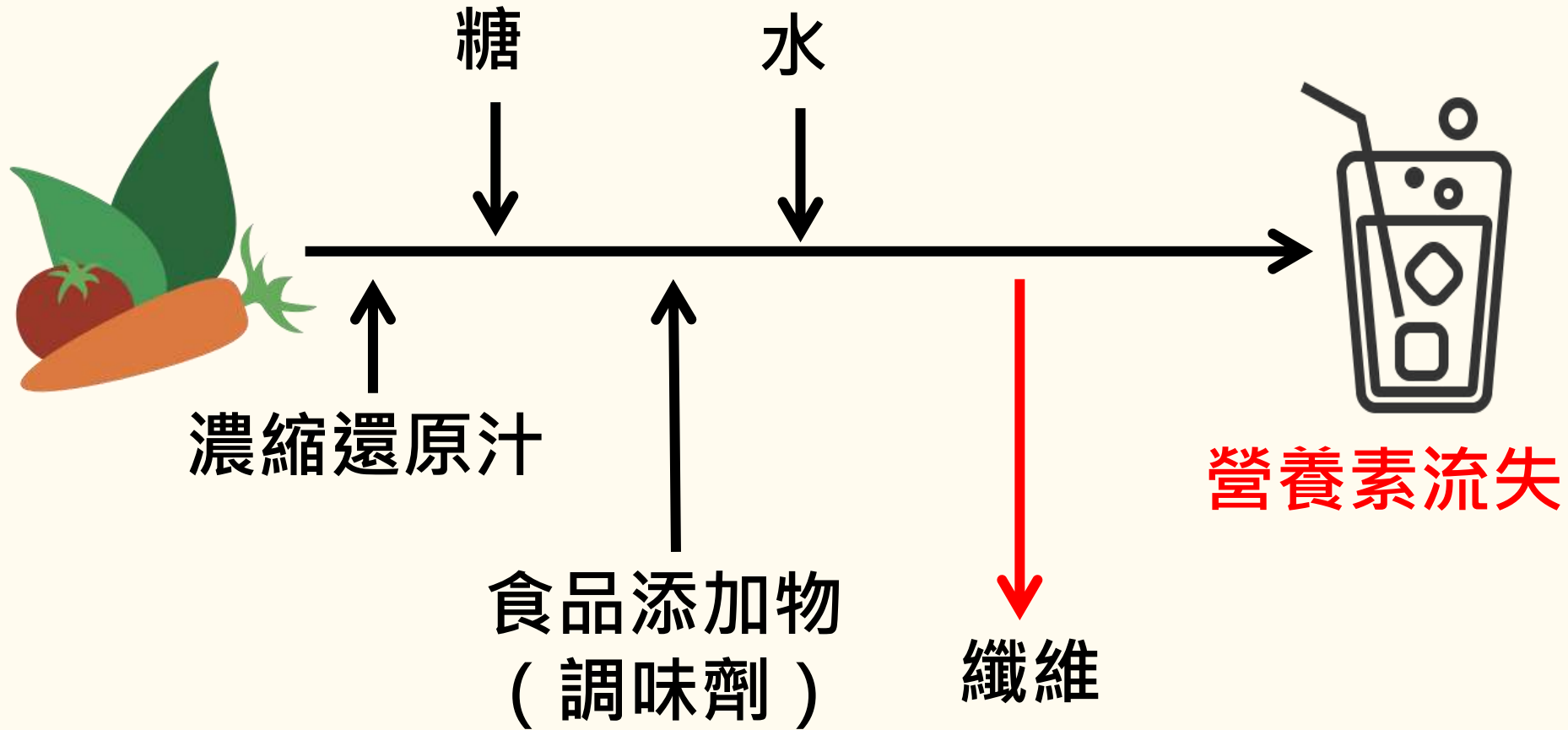
事實上
→



≠



蔬菜vs.市售蔬果汁



每天要吃多少蔬菜？



註：六大類食物的建議攝取份量皆依熱量需求的不同（性別或活動量為影響因素）而有上下限，故蔬菜類的建議攝取份量為至少3碟，熱量需求較高者則為5碟。

	3碟			4碟		5碟	
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
食用油 (植物油) (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

註：每人每日所需熱量因性別或活動量的不同而有所差異，欲瞭解自身所需之熱量需求，可參考

- 衛生福利部國民健康署公布之生命期營養單張指南。
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/downloadList.aspx?pn=3&cid=80>
- 衛生福利部食品藥物管理署之食品營養成分資料庫。
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- 參考包裝上的營養標示<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/Edit?SystemId=220ff8ee-e208-460b-a283-f03e141d98c1&clPublishStatus=2>

蔬菜類1份

=未烹調前(生重)100公克

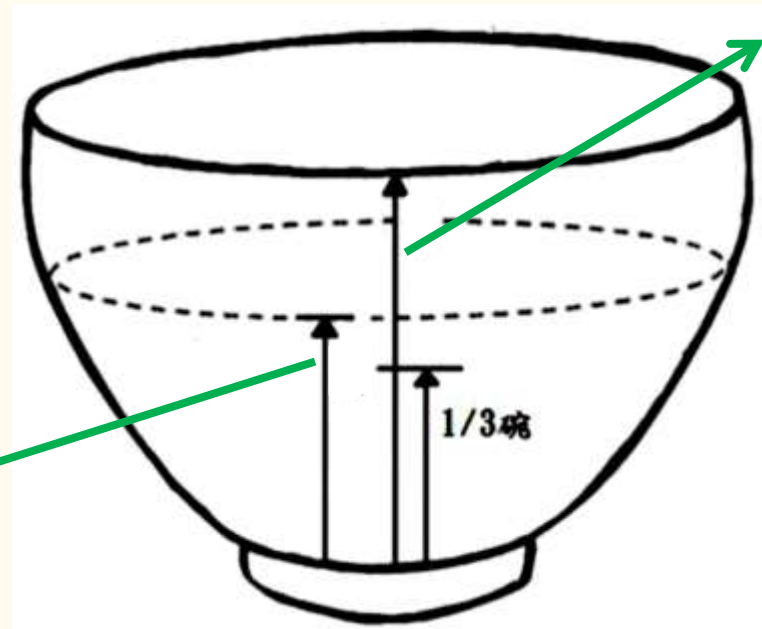
=煮熟後相當於直徑15公分的盤子1碟

=收縮率較高的蔬菜(茼蒿、莧菜)，煮熟後約半飯碗

=收縮率較低的蔬菜(芥藍、青花菜)，煮熟後約2/3飯碗

1碗、半碗、1/3碗示意圖

半碗



一
碗

蔬菜類1份

=未烹調前(生重)100公克

=煮熟後相當於直徑15公分的盤子1碟

=收縮率較高的蔬菜(茼蒿、莧菜)，煮熟後約半飯碗

=收縮率較低的蔬菜(芥藍、青花菜)，煮熟後約2/3飯碗

家用飯碗示意圖

5公分



11公分

一份生食蔬菜約等於兩碗家用瓷碗



購買超商販售之生菜沙拉可參考其食品標示以判斷份量，如：

成分：高麗菜，美生菜，蘿蔓，紅蘿蔔，葡萄乾，豆薯，黃蘿蔔，牛蕃茄，蘋果，紫高麗菜，小黃瓜，萵苣生菜（綠或紅兩色），抗氧化劑（異抗壞血酸鈉）

淨重：175公克

（蔬菜與熱量會因氣候季節微調）

營養標示		
每一份量 175公克		
本包裝含 1 份		
	每份	每100公克
熱量	84 大卡	48 大卡
蛋白質	2.8 公克	1.6 公克
脂肪	0.5 公克	0.3 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	17.2 公克	9.8 公克
糖	14.2 公克	8.1 公克
鈉	40 毫克	23 毫克

蔬菜一份約一個巴掌大



蔬菜一份 = 約1紙碗(平)



蔬菜一份 = 約9-10湯匙



蔬菜一份



1.5份的熟食蔬菜



16公分

10公分



20公分

18公分

早餐的餐點較無法攝取蔬菜，故午、晚餐的蔬菜攝取便顯得很重要，
各攝取1.5份才能達一天建議量。

天天五蔬果=3蔬+2果

蔬果五七九

=學童3蔬2果、成年女性4蔬3果、成年男性5蔬4果

4蔬3果

3蔬2果

5蔬4果



外食族多攝取蔬菜類的方法(3-1)

◆自助餐：

- 儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜。
- 搭配多種顏色的蔬菜及半葷素料理。

◆便當：

- 若可選三樣菜餚，以三道菜均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半葷素料理，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等。
- 將便當主餐（豬排、雞排、魚排）更換為半葷素料理。
- 主動告知將飯量減半，改換成蔬菜。

外食族多攝取蔬菜類的方法(3-2)

◆ 小吃攤：

- 以清淡調味為佳。
- 選擇燙青菜並主動告知不加或少加醬料或滷汁。

◆ 滷味攤：

- 以蔬菜為優先挑選品項如海帶、金針菇、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等。
- 避免選擇加工製品如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等。
- 主動告知不加或少加醬料或滷汁。

外食族多攝取蔬菜類的方法(3-3)

◆ 速食店：

選擇含較多蔬菜之品項，主動告知將副餐替換為蔬菜料理。

◆ 超商：

選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉關東煮的蔬菜等。

◆ 西式料理：

- 選擇較多蔬菜的餐點，如鮮菇義大利麵、生菜三明治等。
- 選擇生菜沙拉，並注意沙拉醬的種類與多寡，建議選擇和風醬取代千島醬、凱薩醬等。

清洗蔬菜的原則為何？

- 目的：去除灰塵及可能存在的寄生蟲、洗掉可能殘留在表皮上的農藥
- 方式：流動清水沖洗→浸泡→換水1-3次→用手或軟毛刷輕輕搓洗→清水沖洗一遍。（避免先切再洗）
- 各式蔬菜洗滌方式
 1. 包葉菜類（萵苣）：去除外葉後，再剝成單片沖洗。
 2. 小葉菜類（青江菜）：近根處切除後，張開葉片直立沖洗。
 3. 花果菜類（小黃瓜）：連皮食用者以軟毛刷刷洗。
 4. 果蒂凹陷者（甜椒）：宜先切除後再沖洗。

資料來源：

1. 有機農業全球資訊網-蔬果清洗原則。取自
<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptdetail.phtml?Part=choose-7&Category=105921>
2. 衛生福利部食品藥物管理署-安心食用仔細洗淨宣導單張。取自
http://163.24.56.12/ezfiles/0/1000/attach/15/pta_1433_9194598_75073.jpg

有機蔬菜與無毒蔬菜是一樣的嗎？

●有機vs.無毒

「有機」栽培過程均不使用化學農藥、化學肥料，強調資源永續循環利用，且水質、土壤均經過檢驗，且需經過驗證通過，方得以有機名義販賣之。

●有機vs.無毒

「無毒」栽培過程依據農藥使用規範低度使用化學農藥，及合理使用化學肥料，並嚴格遵守農藥殘留安全採收期規定。



何謂產銷履歷 (TAP) ？

- 農產品產銷履歷驗證制度係輔導農產品業者依據臺灣良好農業規範(TGAP)等作業基準，以合乎風險管理農業永續之農法，生產安全具可追溯性之農產品，給國際第三方驗證機構驗證通過後，始可使用標章及供生產履歷查詢服務。
- 如購買使用產銷履歷農產品標章的產銷履歷農產品，可至「產銷履歷農產品資訊網」(<http://taft.coa.gov.tw>)查詢到農民的生產紀錄。



生機飲食是甚麼？與多吃蔬菜有關嗎？

- 不攝取動物性食品，也不吃污染或經過加工精製的食品。
- 以食用新鮮蔬菜、水果、種子、核仁及全穀的米、麥、雜糧為主。
- 秉持著「清淡」烹飪為原則，攝取食物的天然色素，使用天然的調味料，少油、少鹽、少糖並力求食物多元化。

生機飲食：是種飲食方式，為素食者、必定吃有機食材、不吃加工品，且調味儘量清淡，與多吃蔬菜有關。

多吃胡蘿蔔可以改善近視嗎？

- 胡蘿蔔富含大量β胡蘿蔔素，而β胡蘿蔔素可在體內轉化為維生素A，維生素A是人體必須之營養素，在體內主要構成視網膜表面之感光物質，以幫助眼睛在黑暗環境下仍然看得見微弱的光，若維生素A缺乏，可能引起所謂的「夜盲症 (night blindness) 」，此外，維生素A也有抗氧化的功能，可降低罹患白內障、黃斑部病變等疾病之機率。
- 近視是因角膜弧度與眼軸長度無法配合，導致影像無法準確聚焦於視網膜上，正常情形下，一旦近視，除非透過雷射矯正，否則視力不會有短時間內的改善，故多吃胡蘿蔔僅能多少攝取維生素A，與改善近視並無直接的關係。

哪些是蔬菜過少的NG餐點？

滷肉飯



丼飯



便當



炸雞



奶油培根義大利麵



紅燒牛肉麵



哪些是蔬菜過少的NG餐點？

NG 滷肉飯



NG 丼飯



便當 **OK**



NG 炸雞



奶油培根義大利麵



NG 紅燒牛肉麵



哪些是蔬菜過少的NG餐點？

潤餅



比薩



鍋貼



咖哩飯



哪些是蔬菜過少的NG餐點?

潤餅

OK



NG

比薩



NG

鍋貼



NG

咖哩飯



註：OK 為蔬菜量較多者

哪些是蔬菜過少的NG餐點？



若選擇蔬菜量過少的餐食，
下一餐次記得要選擇蔬菜量
較多的餐點喔！

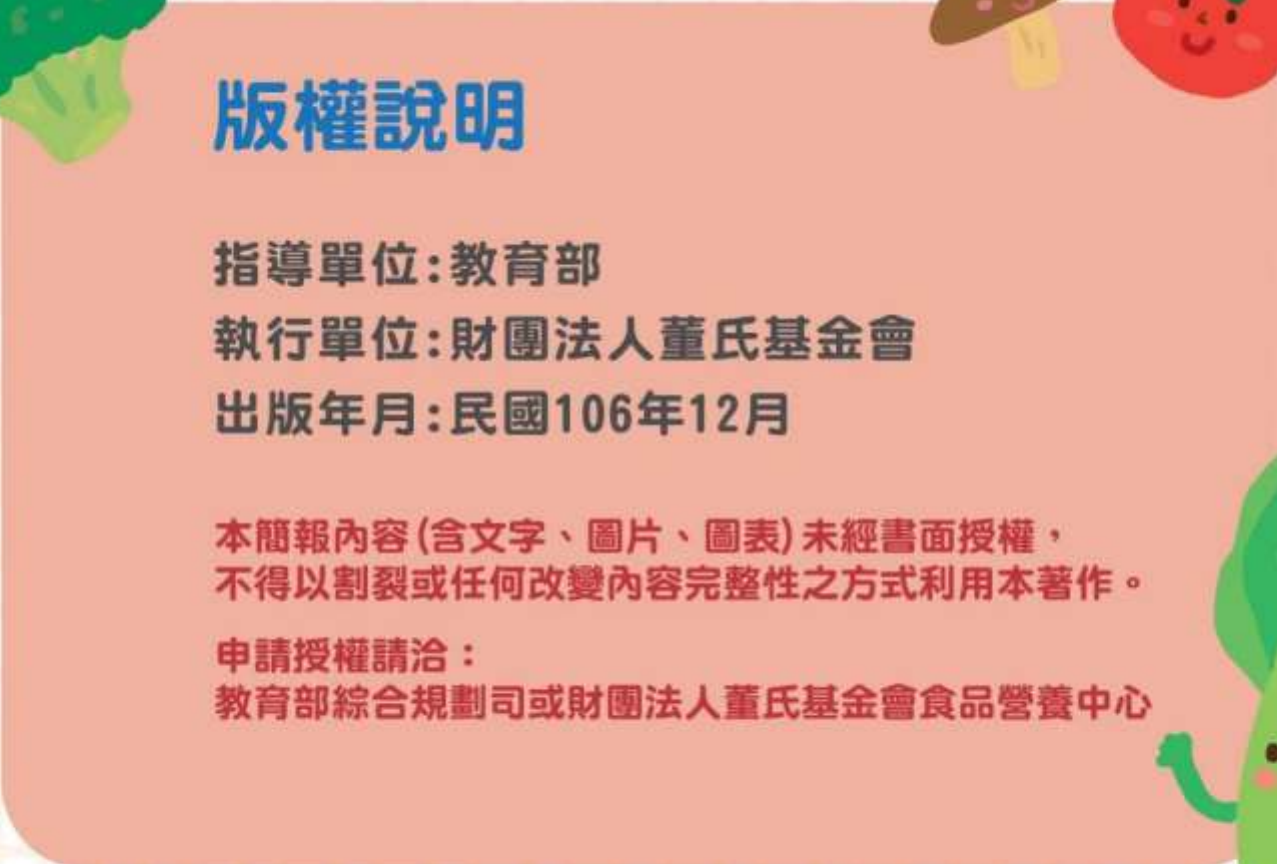


蔬菜賓果秀

◆題目如下：

1. 蔬菜類食物的每日建議量至少要吃幾份？
2. 蔬菜一份等於？
3. 蔬菜類和水果類可以完全互相取代嗎？
4. 蔬菜汁和蔬菜是一樣的嗎？
5. 不吃蔬菜會發生甚麼狀況？
6. 請寫出一種吃蔬菜的好處有？
7. 請寫出一種多攝取蔬菜的方法？
8. 紫色蔬菜多含何種植化素？
9. 請寫出一種植化素對於人體的好處？

謝謝您的聆聽！敬請指教！



版權說明

指導單位：教育部

執行單位：財團法人董氏基金會

出版年月：民國106年12月

本簡報內容(含文字、圖片、圖表)未經書面授權，
不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。

申請授權請洽：

教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心