

# 一家一食

有營EYT - 每日2+3



講者: 註冊營養師Florence

# 何謂「每日 2 + 3」?

▶ 每天進食最少



## 一份水果

- = 2個小型水果 (布祿、奇異果)
- = 1個中型水果 (橙、蘋果)
- = ½個大型水果 (西柚、楊桃)
- = ½碗水果 (切粒西瓜、士多啤梨、提子)
- = 1湯匙果乾 (提子乾、西梅乾) \*無添加糖/鹽
- = ¾杯純果汁 (純橙汁連果肉) \*無添加糖

## 一份蔬菜

- = 1碗未經煮熟的蔬菜 (生菜、車厘茄、青瓜)
- = ½碗煮熟的蔬菜、瓜類、菇類或豆類
- = ¾杯純蔬菜汁 (純番茄汁) \*無添加糖

\*註：1杯 = 240毫升 · 1碗 = 250 - 300毫升

# 本地調查報告 / 海外研究

## ▶ 2014/15 年度香港人口健康調查報告

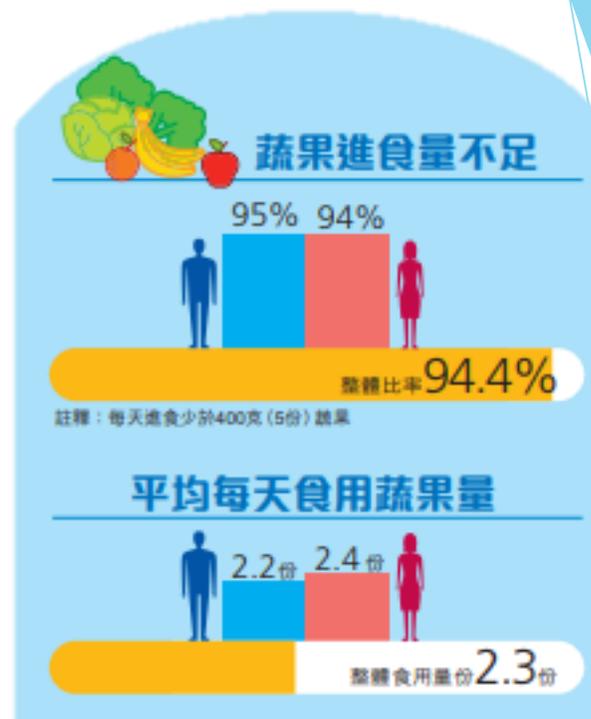
94.4%年齡介乎 15 至 84 歲的人士蔬果進食量不足

整體食用份量只有 2.3份

## ▶ 研究指出

心臟病風險：1日食>5份蔬果 比 1日食<3份蔬果 低 17%

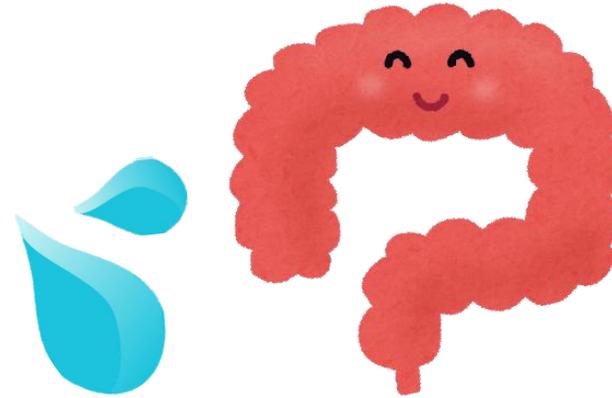
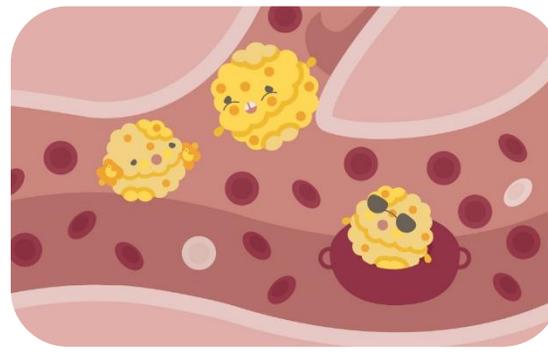
中風風險：1日食> 5份蔬果 比 1日食<3份蔬果 低 26%



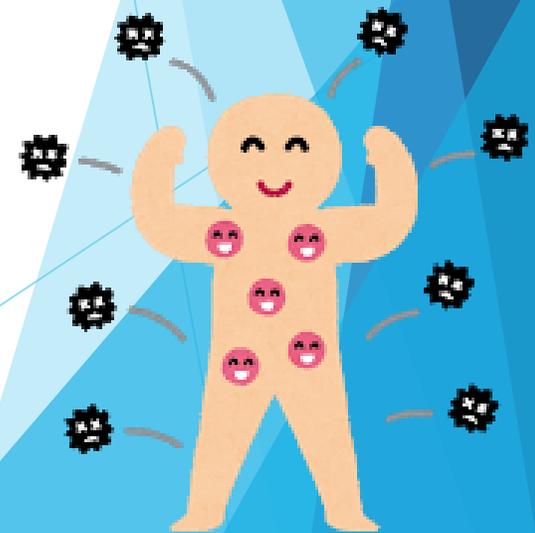
**讓孩子從小養成進食足夠蔬果的飲食習慣**

# 蔬果益處多

- ▶ 低卡路里、無膽固醇
- ▶ 豐富膳食纖維，維持腸道健康
- ▶ 提供水分，構建身體重要的組織
- ▶ 不同種類的維生素及礦物質
- ▶ 有助預防慢性疾病，如高血壓、糖尿病、中風、心臟病等



Vitamin	Vitamin A
Vitamin B1	Vitamin B2
Vitamin B6	Vitamin B12
Vitamin C	Vitamin D
Vitamin E	Vitamin K
Niacin	Pantothenic Acid
Folic Acid	Biotin



# 蔬果維生素 / 礦物質

顏色	食物	營養	益處
紅	番茄、紅椒、西瓜、木瓜、紅心番石榴	茄紅素	抗氧化 有助防癌 促進心臟健康
橘黃	紅蘿蔔、南瓜、橙、檸檬、西柚	β-胡蘿蔔素 維生素C	保護視力 提升免疫系統
綠	綠葉蔬菜(如西蘭花、菠菜、菜苾、芥蘭)、西芹、青瓜	葉酸 鉀 鈣 葉黃素	預防心血管疾病 降血壓 強化骨骼和牙齒 眼睛健康
藍紫	茄子、紫薯、藍莓、葡萄	花青素	抗衰老 保護心臟血管 預防癡呆症



# 當你上學或上班時...



- ▶ **早餐：** 選擇有蔬菜餡的三文治、低脂乳酪配切粒水果  
( 番茄火雞片三文治、生菜吞拿魚三文治、粟米蛋沙律三文治)



- ▶ **午餐：** 為孩子點選學校提供的午餐時，選擇比較多蔬菜的款式  
自備飯盒，可自行控制蔬果進食量

- ▶ **晚餐：** 減少外出進食，自己做菜容易控制蔬果進食量



# 當你想吃小食時...

## ▶ 蔬菜條

西芹 + 花生醬

青瓜 / 紅蘿蔔條 / 燈籠椒條 / 車厘茄 + 低脂原味乳酪 / 意大利黑醋



## ▶ 新鮮水果

當作小食/飯後甜品，如香蕉、布祿、提子、蘋果和梨等

## ▶ 果乾

配以堅果，取代糖果/朱古力



## ▶ 水果低脂乳酪杯

配燕麥/蜜糖

攪拌機打成奶昔



# 當你外出用膳時...

## ▶ 中餐

選擇多菜少肉的菜式，並以配白飯 (如: 時菜肉片、魚香茄子、雜菜粉絲煲...)

一碗粉麵，配一碟時菜



## ▶ 西餐

選擇菜湯，避免選擇脂肪含量較高的忌廉湯  
點餐時選擇附送蔬菜沙律的套餐

## ▶ 自助餐

先吃沙律，避免最後因過飽而未能進食蔬果



主菜 - 最少兩道由蔬菜製成的菜式



# 當你做菜時..

## ▶ 不要局限蔬菜類型

粟米、洋蔥、菇類、金菇、茄子、秋葵、豆類、荷蘭豆、燈籠椒、蕃茄、紅蘿蔔、白椰菜花、紫椰菜、翠玉瓜、南瓜、薯仔、蕃薯、芋頭、小扁豆、芽菜...



## ▶ 小心儲存蔬果及避免把蔬果烹調過久，避免流失營養

存放食物於陰涼處或雪櫃內  
長時間煮食物令維他命流失

## ▶ 確保雪櫃經常儲備足夠的新鮮蔬果

或可儲備較長儲存期的蔬菜於家中(如:冷藏蔬菜/粟米粒)  
鼓勵與小朋友購買蔬菜/一起下廚



謝謝！

