

# @作者首羌鳳序：七成台灣人蔬果吃太少！

17年前的一場空難，我最敬愛的父親在模里西斯的上空與我永別了，那是一場令無數家庭心碎的惡夢，當我踏著沉重的步伐前往空難現場處理善後時，我突然發覺，我的身旁有另一群更無助的罹難者家屬，需要專業的醫療照顧，從那一刻起，我便展開了「應召醫師」的生活。

應召醫師的生活使我接觸到許多不同的病友，這當中有國際企業的總裁、邦交國的總統、螢光幕前亮麗的當紅藝人，當然也有一般的市井小民，幾年前，我將應召醫師的身分又再分類，成立「林青穀家醫診所」，將家庭醫學的概念帶進台灣民眾的生活，其實在國外，每個家庭都會有自己的家庭醫師，家庭醫師對於病患的家族病史，或是病患本身的健康狀況都瞭若指掌，除了可以醫治大小病痛外，更可以給予專業的保健諮詢，對於許多慢性疾病或是癌症的預防，都有很好的效果。

我的朋友經常開玩笑的說我是「御用的家庭醫師」，因為每有邦交國總統到訪，甚至是美國前總統柯林頓訪台，只要有任何身體上的不適，我都會在第一時間被通知，負責前往照料這些貴賓們。其實，無論是貴賓或是一般民眾，大家對於自身健康的關切都是一樣的，每個人都想知道如何能常保健康、遠離病痛，尤其是 21 世紀的頭號大病——癌症，每個人都在問，要如何向癌症說 bye-bye 呢？

隨著文明的進步，人類在科技或是物質生活上，一直不斷造就許多所謂「人類的奇蹟」，我常覺得奇怪，既然我們可以創造許多無限的可能，那麼，為什麼我的診所裡，還是充滿了不同病痛的病患呢？看看國人的十大死因，癌症、心血管疾病，年年都上榜，我常跟我的病人說，「以前在鄉下窮歸窮，可是大家好像都滿健康的。」回想小時候的日子，家裡附近的叔叔伯伯阿姨們，每天頂著大太陽下田工作，中午就吃田裡種的地瓜、地瓜葉，雖然生活並不富裕，但是都壯的跟頭牛一樣，反觀現代人，吃得精緻、吃得昂貴，但是身體健康的程度並沒有隨著大把鈔票增加，這到底是什麼原因呢？

根據統計，台灣每年約有六萬多人死於癌症及心血管疾病，佔死亡人口的 45% 左右，而癌症及心血管疾病的死因，也長期高居國人死亡原因的前三名。檢視國人的飲食狀況，油脂的攝取佔總熱量攝取的 34%，和衛生署建議的理想比例相差甚遠；在蔬果的攝取量上，則有 70% 的人每天吃不到衛生署建議的每天每人應攝取三份蔬菜、並有 88.6% 的國人每天吃不到衛生署建議每人每天應攝取兩份水果。

另外，油脂攝取過多，除會引起肥胖症外，更容易引起癌症及其他文明病的發生；相反地，多食用蔬菜水果，則對預防這些疾病有相當顯著的功效。因此，學習正確飲食、攝取足量蔬菜水果，可以降低體內的脂肪堆積，預防心血管疾病、慢性病……等，更可以有效降低癌症及心血管疾病死亡率。

從種種的醫學報告以及綜合我看診的經驗，我發覺，要有健康的身體，特別是想要降低癌症發生率，正確的飲食觀念是最重要的，在過去，台灣癌症基金會一直推動「天天五蔬果」的健康觀念，鼓勵大家多食用蔬菜水果，因為蔬果中含有許多抗癌成分，現代人工作忙碌，就拿我自己來說，除了每週固定的看診以外，還要擔任各大飯店的飯店醫師，另外，參與台灣癌症基金會推動防癌觀念，或是前進校院、公司進行演講，大大小小的活動，幾乎把我的時間排得

滿滿的，如此忙碌的生活，我更重視飲食的攝取，例如：每天早上一定會喝一杯新鮮的果汁，中午用餐一定會攝食蔬菜以及搭配一份水果，就連下午肚子餓想吃個下午茶，我也會盡量選擇堅果類的食物，如果你也想要像我一樣當個忙碌又健康的現代超人，吃對食物、吃得健康，絕對是你必修的學分！

## Chapter 1 天天蔬果，癌症 Bye-Bye

引言：(研究證實，一天進食 400 公克蔬果，可有效降低 30-40%的癌症發生率，世界衛生組織 (WTO) 也建議每天至少應吃 2 盤蔬菜、2 盤水果。減少肉食，直接吃蔬果吧，你將發現這比維他命丸更有效，還能在享受美味的同時，向多種癌症說 bye bye！)

### @中標：沒騙你！降低 3-4 成癌發率

小時候你一定有過這樣的經驗，當你板著一張臉坐在飯桌前，媽媽在一旁命令你不可以吐掉胡蘿蔔跟青椒，爸媽以及老師也常告訴我們：「要多吃蔬菜水果才會健康喔！」這樣的畫面，你是不是也很熟悉呢？

不過，大人可真的沒騙你喔！根據流行性病學研究證實，蔬果中含有非澱粉的多醣物（例如纖維）、礦物質、維他命……等營養素，可以降低癌症的發生率，另外，蔬果的熱量較低，同時又可以提供日常生活所需的重要物質，因此也很適合想要減肥的朋友，在看診當中，時常有病人跟我抱怨自己「越減越肥」，我通常都會告訴他們一個最便宜、最有效的「減肥聖品」——蔬菜水果，蔬果除了可以幫助你甩掉贅肉，更重要的是，蔬果更是防癌聖品，如果想要健康又美麗，一定要多多食用！

研究證實，一天進食 400 公克的蔬果，可以有效降低 30%至 40%的癌症發生率，世界衛生組織 (WTO) 也建議每天蔬果的攝取量應為 400-800 公克，也就是每天至少應吃下 2 盤蔬菜、2 盤水果。食用蔬果與罹患癌症的機率是有很大關係的，其中，證實「確實」可減少罹患機率的癌症，分別有口腔癌、咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌；證實「很可能」會降低罹患機率的癌症，分別有喉癌、胰臟癌、乳癌、膀胱癌；證實「可能」降低患癌率的癌症，則有子宮頸癌、卵巢癌、子宮內膜癌、甲狀腺癌、肝癌、攝護腺癌、腎臟癌……等。

Box：蔬果攝取與癌症發生率

- 「確實」降低癌症發生率：口腔癌、咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌
- 「很可能」降低癌症發生率：喉癌、胰臟癌、乳癌、膀胱癌
- 「可能」降低癌症發生率：子宮頸癌、卵巢癌、子宮內膜癌、甲狀腺癌、肝癌、攝護腺癌、腎臟癌

## @中標：蔬果是超級維他命

我有個朋友，自稱自己是個養生主義者，他常說：「我走到世界各地，都會去買那裡最有名、最貴的維他命來吃喔！」他最有名的紀錄，就是一天之內吃了 20 顆維他命，睡覺睡到一半突然想到還有 3 顆忘了吃，居然又半夜爬起來補吃，還真是負責任的「養身主義者」啊！

其實，最便宜又最有效的維他命，正是我們每天所吃的蔬菜水果，這些在「植物性食物中的化學成分」，是有別於其他維他命、礦物質，可以用來對抗疾病，具有防癌的效果。科學家還發現，這些植物性食物中的化學成分，對細胞從正常狀態轉變成癌細胞，具有明顯的抑制能力。科學家們還發現，蔬果中的特殊成分，還有以下幾種功用：

### 一、 干擾癌細胞——提高人體免疫力

各種植物的多醣體，可以增加自然殺手細胞以及 T 細胞、活化巨噬細胞、分泌腫瘤壞死因子，產生白介素、干擾素、淋巴球及促進抗體產生，可以抑制癌細胞的成長。

### 二、 癌細胞「洗心革面」——誘導細胞走向良性化

使癌細胞由惡性轉為良性，並且不再分裂及成長。

### 三、 拘禁癌細胞——抑制癌血管新生

使癌細胞成長的血流營養供應停止，而不再生長避免轉移。

### 四、 餓死癌細胞——促進癌細胞走向凋化

促使癌細胞死亡，而控制其成長。

### 五、 減少癌細胞——抗氧化（自由基）作用

藉著抗氧化作用，使人體內無時不在的自由基，不會對正常細胞的基因產生損傷，而減少癌細胞的形成。

### 六、 讓癌細胞絕種——抑制癌細胞訊號傳遞

癌細胞的成長需要生長激素，生長激素透過細胞內的訊號傳遞系統加以放大，使得癌細胞不斷分裂增生，因此可以抑制訊號傳遞系統，就能延後癌化過程以及抑制癌細胞的分裂以及成長。

### 七、 抑制荷爾蒙相關癌症——植物類雌激素可拮抗荷爾蒙的刺激

具有減低雄性或雌性激素對細胞的作用，因而可以抑制與荷爾蒙相關的癌細胞的成長。

### 八、 強化腸道——含膳食纖維以降低腸道致癌物的影響

因為膳食纖維不會被人體消化吸收，可以增加糞便的體積和重量，刺激腸道蠕動，將體內毒素排出；又因為它熱量很低、容易有飽足感，有助於體重的控制，所以可以有效預防癌症。另外，膳食纖維也具有減緩食物的消化吸收、降低膽固醇吸收、減低血管硬化機率……等功效。

### ● 植物性食物中化學成分所具有的生物效應

生物效應	成份及食品
提昇免疫功能	菇（蕈）類如：靈芝多醣、香菇多醣、

	冬菇素、米糠多醣、冬蟲夏草、黃耆多醣、薏仁、白鳳豆以及含硒的食品（註一）
誘導癌細胞良性分化功能	葫蘿蔔、大豆、冬蟲夏草、大蒜、番茄素
抑制癌血管新生功能	大蒜、大豆、兒茶素
促進癌細胞凋亡功能	葡萄皮、維他命 A、人蔘、番茄、大蒜、大豆、兒茶素
抗氧化（自由基）功能	大蒜、葡萄、番茄素、兒茶素、深綠色及黃色蔬果、堅果、小麥胚芽、大豆、胚芽油
抑制癌細胞訊號傳遞功能	大蒜、大豆、兒茶素、番茄素及含豐富葉酸的蔬果（註二）
含植物性雌激素	大豆、一般蔬菜、水果、五穀類

- （註一）含硒的食物：玉米、小米、南瓜、大白菜、蘿蔔、韭菜、大蒜、內臟類、奶製品、海產類。
- （註二）含葉酸的食物：菠菜、花椰菜、馬鈴薯、豌豆、番茄、香蕉、香瓜。

目前人類的頭號疾病就是癌症，癌症在各個先進國家都高居死亡率的前兩名，而近年來，蔬果中的特殊植物成分，已經被證實有多重抗癌效果，它的重要性就如同 20 世紀初期的維他命一般，可以預防慢性疾病、維持人類健康，在延年益壽、增進活力上，扮演著重要的角色，是 21 世紀的超級維他命，就套句我最愛說的話，「結緣蔬果，活力有勁」，親愛的朋友們，爲了你的健康，請記得每天要攝取足夠的蔬菜水果！

## @中標：拒絕肉食主義，遠離癌症

你一定看過美國電影裡，高大的老外大口大口的吃著炸雞、牛排的鏡頭吧！這樣大量肉食的飲食習慣，卻也大大提高了癌症的發生率。

1991 年起，美國開始提倡「“5 a day” Campaign」的全國性飲食防癌運動，鼓勵民眾每天攝取五份蔬菜水果，希望能改掉美國人大口吃肉的飲食習慣，並且降低癌症的發生率，果然，從 6 年前開始，每 10 萬人中的癌症死亡率，逐年開始下降 0.5%，而癌症發生率，則是每年下降 0.7%，事實證明，多吃蔬果，確實能夠遠離癌症，向癌症說 bye-bye，你一定會奇怪，各種癌症的發生率與蔬果到底有什麼關係呢？接下來我會告訴你，吃什麼樣的蔬果，能夠預防哪種癌症，你可以依循下面的內容，爲自己做個簡易癌症篩選，看看自己是不是缺少哪些營養素喔！

## @小標：癌症與蔬果攝取的關係

### ◎口腔癌及咽癌

1985 年日本 Hirayama 研究報告指出，多吃綠色以及黃綠色蔬菜，例如：菠菜、青江菜……等，可以降低口腔癌以及咽癌的發生率，而其他的研究報告更顯示，日常飲食中大量攝取蔬菜水果，除了可有效降低口腔癌與咽癌的罹患率外，更比不攝取蔬果的人少了 50% 的罹患率。

### ◎鼻咽癌

根據中國 1989 年的一項研究報告指出，多攝取胡蘿蔔、番茄、蜜柑、橘子……等蔬果，可以有效降低鼻咽癌的發生率。

### ◎喉癌

抽煙、喝酒是喉癌的兩大致癌因素，如果不想提高發生機率，我勸大家還是把這些壞習慣給戒了吧！平時多吃蔬果保養身體，歐洲在 1996 年的研究報告顯示，多吃蔬果，除了可以降低喉癌的發生率之外，還可以減少呼吸道癌症的發生率。

### ◎食道癌

1986 年日本 Hirayama 研究報告指出，黃色、綠色蔬菜，例如：小黃瓜、花椰菜……等，可以預防及降低食道癌的發生，另外，印度、伊朗、新加坡、中國……等國家，也都出現類似的報告證實此一觀點。1990 年，中國的研究報告更顯示，常吃醃製的蔬菜，例如泡菜、醬瓜……等，很容易引起食道癌的發生，下次嘴饞想大飽口福時，一定要三思！

### ◎肺癌

目前有最多的研究資料顯示，多吃蔬果與肺癌的預防有密切關係。其中，美國及荷蘭的報告指出，多吃水果、綠色蔬菜、十字花科蔬菜、胡蘿蔔、番茄……等，可以降低罹患肺癌的機率。另外，1992 年 Goodman 也發表了一份針對女性罹癌存活率的研究，研究指出，攝取蔬果與肺癌病患的病情惡化或存活有關，若是在罹癌前經常攝取蔬果者，罹癌後的存活時間較長。

### ◎胃癌

1986 年以及 1996 年都有許多研究報告指出，攝取生菜比攝取一般烹煮過的蔬菜更有抑制癌細胞的作用，大約可以降低 20% 至 50% 的罹癌率。另外，也有報告顯示，多吃洋蔥、蒜、韭菜……等辛香料食物，可以減少 20% 至 60% 的罹癌率，尤其對於胃癌更是有顯著的預防效果。

### ◎胰臟癌

美、歐十個國家共同研究蔬果與癌症的臨床實驗結果顯示，大量攝取蔬果可以有效降低約 30% 至 50% 的胰臟癌發生率，使自身的健康更有保障。

### ◎膽囊癌

1989 年日本的 Kato 研究報告指出，天天食用蔬果，或是每星期至少三天食用蔬果，有預防細胞癌化的作用，特別是水果以及香菇，更可降低膽囊癌的發生。

### ◎肝癌

肝癌幾乎是國人死因的前幾名常客，尤其男性罹患的機率較高，主要原因與生活壓力、疲累有關，當然，男性也比較少攝取蔬果類食物，營養方面也較不均衡，想要保健身體，一定要從多吃蔬果開始，1993 年 Yu 以及 Chen 研究報告也指出，若能增加每星期的蔬果攝取量，就能夠降低肝癌的發生率。

### ◎大腸直腸癌

1985 年的研究報告顯示，每日攝取至少一種以上的蔬果，可以降低直腸癌的發生率，特別是草莓、楊桃……等漿果類水果，不過，若是以罐頭水果代替，則會產生反效果，反而增加罹癌的機率。

### ◎乳癌

乳癌是女性健康的一大殺手，前一陣子，鴻海精密董事長郭台銘的妻子林淑如女士，也因爲乳癌過世，令人感到十分遺憾。至少有五十個國家的研究報告中都顯示，蔬果對於乳癌的發生確實有預防作用，生食的效果又比熟食來得好，更有報告指出，單攝取洋蔥就可以有效的預防乳癌發生。1992 年 Ingram 的報告發現，早期的乳癌病患，如果有進食蔬果的習慣，其治療效果會更好。

### ◎卵巢癌

有來自六個國家的權威性研究報告顯示，每天多食用生菜、胡蘿蔔、綠色蔬菜、黃色蔬菜……等，可以降低卵巢癌的發生機率，女性朋友應該在平時的飲食中多注意蔬果的攝取量。

### ◎子宮內膜癌

美國 1993 年 Barbone 等研究指出，平時多食用綠花椰菜、菠菜、萵苣、胡蘿蔔、番茄……等食物，可以減少罹患子宮內膜癌的機率；義大利及瑞士的報告也顯示，多吃胡蘿蔔、新鮮水果可以降低癌症發生率，女性朋友應該多多攝取蔬果，爲自己健康加分。

### ◎子宮頸癌

香港歌壇天后梅艷芳在 2003 年因子宮頸癌病逝，這個消息震撼了全球華人，年紀輕輕還擁有大好前程的她，離開這個她深愛的世界時，正值 40 歲的花樣年華。1989 年美國許多報告顯示，多吃綠色或深綠色蔬菜，如綠花椰菜、菠菜……等，可以降低子宮頸癌的發生率，另外，果汁與生菜對於身體也有不錯的保護作用。

### ◎攝護腺癌

1986 年日本 Hirayama 研究指出，多吃綠色以及黃色蔬菜，可以預防攝護腺癌的發生。另外，



有其他研究顯示，食用葡萄乾、橘子乾或其他類水果乾，有低度的防癌作用，而新鮮番茄則有中度的防癌作用。

### ◎甲狀腺癌

有許多著名的醫學研究指出，飲食中如果缺少碘的攝取，會增加甲狀腺癌的發生率，平時應該多攝取綠色蔬菜及水果，特別是黃蘿蔔、柑橘類、捲心菜及十字花科類的蔬菜，多食用這些蔬果可以有效降低罹癌率。

### ◎腎臟癌

體重過重以及喜愛吃紅肉的人，罹患腎臟癌的機率比一般人高許多，因此，維持身體正常體重、多吃蔬菜水果，是預防癌症的不二法門。1990年有許多研究報告指出，菠菜、捲心菜、豌豆、香蕉、胡蘿蔔……等食物，可以降低腎臟癌的發生，使身體健康有活力。

## @小標：蔬果中的抗癌成分

在流行病學上有許多證據顯示，多吃蔬菜水果，特別是綠色、黃色蔬菜以及柑橘類水果，可以減低癌症，特別是胃癌及呼吸道癌症的發生率，因此1992年起，美國癌症研究中心，便開始推行「天天5蔬果」的口號，希望藉由這項運動，降低逐年提升的罹癌率。

為什麼蔬菜水果可以降低癌症的發生率呢？因為蔬果是低脂、低熱量的食物，同時也是維他命的主要供給來源，特別是抗氧化性的維他命以及抗氧化性的營養物，例如β胡蘿蔔素（在身體外會轉換成維他命A）、維他命C、維他命E……等。另外，碳水化合物（如澱粉、醣、纖維）、蛋白質、鈣、稀有礦物質（鐵、硒……等）以及生物活素等內含物，不但可以供給身體日常所需的重要物質，也可以減少因重要物質缺乏而引起的疾病，同時也能增加抵抗力、免疫力、減少感染，所以可以降低癌症的發生。

## @小標：蔬果抗癌的主要原因

### 一、低脂低熱量

攝取大量蔬果容易有飽足感，熱量又低，因此肥胖的可能性也會降低，肥胖造成的脂肪囤積，是致癌的一大關鍵，低脂低熱量的蔬果，不但可以瘦身，還可以保有健康。除此之外，低脂低熱量的蔬果還可以減少心臟、心血管疾病的發生，是現代人的健康養生飲食好選擇。

### 二、多纖維、非澱粉性醣類

蔬菜、水果、穀類……等食物，含有大量非澱粉性醣類以及植物性纖維，不但可以減少腸道方面的癌症和心血管疾病，也可以降低成年性糖尿病的發生。

### 三、含抗癌性生物活素

水果中除了維他命、纖維、礦物質外，還有許多生物活素（biological active compound）。這

些活素可以產生去毒酵素（detoxification enzyme），以減低外來致癌物對細胞內 DNA 的損傷。

#### 四、 供給人體所需的甲基

蔬菜水果中的葉酸鹽（folate）是自然界能供給的甲基（methyl），可以減少 DNA 因缺少甲基所引起染色體的破壞而致癌。

#### 五、 含抗氧化物質

蔬菜水果中含有大量的抗氧化性物質，可以減低氧根基（oxygen radicles）的製造、降低氧根基在 DNA 致癌突變上的重要作用。

#### 六、 有益的微量元素

蔬菜、水果、穀類及豆莢類食物，除了有上述的內含物外，也包含生物活力的微量元素（microconstituents），也就是我們所謂植物性食物中的化學成分，其中包括：

##### 1、 蒜蔥素（allium compound）

在臨床實驗中發現，多食用蒜蔥素可以預防胃癌的發生，流行病學的報告也顯示，多吃大蒜、洋蔥的地區，胃癌的死亡率偏低，很有可能是因為它的抗氧化作用，會解除致癌物對胃壁細胞的影響。

##### 2、 類黃酮素（flavonoid）

在實驗中發現，類黃酮素會產生特殊的抗氧化作用，能夠增強細胞排出致癌物質的功能。其中，一種名叫芸春醇（quercetin）的物質，還可以抑制某些致癌物的活性，阻止腫瘤生長。

##### 3、 多酚素（polyphenols）

在茶葉中含有豐富的多酚素，據多項研究指出，多酚素可阻止因化學致癌物所引起的肺腫瘤，也可以阻止因亞硝酸鹽引起的致癌化。

##### 4、 葡萄糖鹽基酸（glucoseinolates）

在十字花科蔬菜中，例如，高麗菜、青花菜……等，含有豐富的葡萄糖鹽基酸，能夠針對動情激素的代謝物阻止乳癌的演化，如果女性朋友能夠每天食用 500 毫克，就能夠降低乳癌的發生率，保持身體健康。

##### 5、 （口引）（口呆）（indoles）

（口引）（口呆）能夠增加氧化作用，並且加強治癌藥物停留在細胞內的作用。根據動物實驗證實，的確可以減低因化學物引起的大老鼠腫瘤，如肝癌、乳癌……等的發生。

##### 6、 植物類脂醇（plant steroid）

在美國所做的動物實驗中，如果餵食大老鼠 0.2% 的麥胚脂醇（sitosterol），會減低因化學藥物引起的腫瘤，由此實驗證明，植物類的脂醇確實可以有效降低罹癌率。

##### 7、 植物皂素（saponins）

植物皂素存在於豆莢內，例如黃豆、豌豆、四季豆……等，會與膽酸及膽固醇結合，具有抗癌作用。其中以黃豆中的含量作多。

##### 8、 芬芳無色之結晶體（coumarins）

在黍豆、甜苜蓿中，含有某些芬芳無色之結晶體，也可以經由合成製造。在動物實驗中已經證實，芬芳無色之結晶體確實能有效阻止化學物質引起的腫瘤，特別是胃癌及乳癌。並且還可以增加細胞快速驅除致癌化學物質的功能。

#### 七、 類胡蘿蔔素（carotenoid）

類胡蘿蔔素是維他命 A 的前身，主要功能是使細胞成熟分化，在臨床實驗中已被證實對防止癌症再發有所功效。



● 植物性食物中的化學成分 V.S 蔬果來源

植物性食物中的化學成分	主要蔬果來源
硫化丙烯 (Allyl Sulfides)	洋蔥、大蒜、韭菜
(口引)(口呆)(Indoles)	十字花科蔬菜(青花菜、包心菜、甘藍、花椰菜)
異黃酮類 (Isoflavones)	大豆類 (豆腐、豆漿)
異硫氰酸鹽 (Isothiocyanates)	十字花科蔬菜
酚酸 (Phenolic Acids)	番茄、柑橘類水果、胡蘿蔔、全穀類、堅果
多酚類 (Polyphenols)	綠茶、葡萄、葡萄酒
植物皂素 (Saponins)	豆類及莢豆類
菇類、松稀油 (Terpenes)	櫻桃、柑橘類果皮

## @中標：你有吃蔬菜嗎？

當你聽見鬧鐘鈴鈴鈴的響著，心不甘情不願的提起手來把鬧鐘按掉，嘿！忙碌的一天就此展開囉！你急急忙忙刷牙洗臉，飛快的騎著摩托車趕著打 9 點鐘的卡，進公司前，就在巷口的麵包店買了一杯奶茶、一個波蘿麵包，充充忙忙的就把早餐解決了；午餐則是在隔壁的 7-11 買個御便當呼嚕呼嚕的吃下填飽肚子；工作一天後，拖著疲累的步伐，在進家門前，到隔壁買一碗榨菜肉絲麵加滷蛋海帶，晚餐又簡簡單單的結束。

這樣的場景你一定不陌生吧？生活很忙碌，吃東西總是用最快的速度解決，三餐老是在外，但你有想過，你一天吃了多少蔬菜嗎？

## @小標：國人飲食習慣不及格

由於經濟繁榮，國人的飲食習慣逐漸改變，漸漸從粗茶淡飯轉變為大魚大肉，肉類食品的攝取量明顯增加。在蔬菜水果方面，根據最近一次的國民飲食調查結果，蔬菜的平均攝取量為每人每天約 323 公克，水果攝取量男性約為 179 公克，女性為 216 公克。這樣的調查結果，除了男性水果量稍嫌不足外，其他攝取量尚能符合衛生署對國人的飲食建議，每天三份蔬菜、兩份水果的建議量，但是相較於 WHO 的建議量（400-800 公克），則還有一段差距。

根據飲食頻率問卷調查發現，70%的人每天吃不到三道蔬菜，88.6%的人每天吃不到兩份水果，有 0.6%的人不吃蔬菜、4%的人不吃水果。在台灣地區仍有部分民眾對於蔬果的攝取嚴重不足，以地區來看，蔬菜吃得最多的是東部地區民眾，而澎湖地區最少；水果則是以客家地區或是直轄市的民眾攝取最多。

國人歷年來在蔬果上的攝取量改變並不大，但是飲食總量卻有增加，其中以飲料類、調味類、乳類、家禽類……等最明顯，國人的飲食總量比 15 年前增加 50%左右，但是防癌最主要的

蔬果及五穀類攝取量反而減少，這樣的飲食習慣實在令人擔心，這也說明為什麼科技越進步，癌症、心血管疾病反而增加的主因。

● 台灣地區民眾每日蔬果攝取狀況

每天蔬菜攝取量	比率	每天水果攝取量	比率
幾乎不吃	0.6%	幾乎不吃	4%
1 道或少於 1 道	18%	1 份或少於 1 份	70%
1-2 道	35%	1-2 份	14%
2-3 道	17%	2 份以上	11.4%
3 道以上	30%		

## @小標：台灣蔬果的種類與營養

台灣四季蔬果充足，各個時節都有當季盛產的蔬果，清脆的蔬菜，健康好吃又便宜，台灣的水果更是遠近馳名，水分多又香甜，這樣得天獨厚的地理環境，實在是身在這塊寶島的我們的一種幸福。

你也許沒去過日本，但一定聽說過台灣的香蕉在日本是多麼昂貴的水果吧！走進超級市場，看到用保鮮膜包得漂漂亮亮的兩根香蕉，一看上面的標價，天啊！800 圓日幣，在那當下，你就會突然發覺自己好幸福喔！因為長年在飯店當駐飯店醫師，我也常聽飯店的員工跟我說，「日本觀光客最喜歡在吃完 buffet 後，順便帶一根香蕉走！」可見台灣的水果對外國觀光客來說是多麼吸引人！

有了這麼幸福的地理環境，身在福爾摩沙美麗寶島上的我們，怎麼可以不善用老天爺給我們的禮物呢？台灣的蔬菜種類繁多，產量更是豐盛，接下來我會分析各種蔬果的種類與營養，下次當你面對五花八門的蔬果種類時，也可以為自己健康作一點小小的評估選擇喔！

### 蔬菜篇

◎ 蔬菜的種類：

- 深色葉菜類：菠菜、青江菜、莧菜、空心菜
- 淺色葉菜類：大白菜、高麗菜
- 根莖類：胡蘿蔔、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭
- 花果類：白花菜、青花菜、青椒、苦瓜、茄子
- 菇蕈類：洋菇、草菇、金針菇、鮑魚菇
- 芽菜類：豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽
- 辛硫化合物：洋蔥、青椒、蔥、蒜
- 苦味類：苦瓜、芥菜、苦菜

◎ 蔬菜的營養：

- 熱量：根莖類蔬菜含澱粉質比較多，因此熱量較高，但大部分的蔬菜熱量都不高，每 100

公克平均約 25 大卡，是享瘦一族的最佳食物選擇。

- 蛋白質：除了豆類之外，蔬菜中幾乎不含蛋白質。
- 脂肪、膽固醇：蔬菜中均不含脂肪及膽固醇。
- 維生素：蔬果中含大量維生素 A、C、E、B 群及葉酸等維生素。
- 礦物質：含鈣、鐵、鉀、磷、鎂、硒等礦物質。
- 膳食纖維：具有水溶性及非水溶性纖維素。
- Bioactive Compounds：如蔥、蒜、洋蔥等含有 Allium，十字花科蔬菜如花椰菜、甘藍菜、包心菜等含有 Dithiolthiones、Glucosinolates。

## ◎ 8 大健康蔬菜

- 山藥：盛產期為 11-12 月，為薯蕷科蔓生的根莖植物。含有黏質多醣體，可以提升免疫力、保護腸胃，並且提供 9 種人體不能自製的胺基酸。纖維含量高，能預防便秘跟痔瘡，並且還含有防癌所需的皂甘，是防癌的好蔬菜。特別注意的是，甲狀腺亢進的患者攝取要適量。  
\* 小祕訣——可與肉類烹煮為紅燒山藥，或是山藥四神湯。
- 大蒜：盛產期為 3-5 月，含有豐富的維他命 B1、B2、C 等，具有抗氧化等多重生物效應，可降低致癌物的形成、增加免疫力、稀釋血液、促進細胞良性分化等抗癌功效，並且還可預防心血管疾病、中風的發生。  
\* 小祕訣——大蒜是烹調的最佳配料，如果要生吃的話，記得先將大蒜搗碎放置 15 分鐘發酵，殺菌效能會更好。
- 高麗菜：盛產期為 12-3 月，屬於十字花科的淡色蔬菜，含  $\beta$  胡蘿蔔素、維他命 C、黃體素、硒、葉綠素、異硫氰酸鹽等，具有防癌健身的功效。另外，它纖維素高，也可預防便秘及痔瘡。  
\* 小祕訣——與肉絲拌炒或是醃製成泡菜都非常美味。
- 洋蔥：盛產期為 3 月，屬於低熱量的鱗莖蔬菜，含少見的前列腺素 A、硫化丙烯、二硫化丙烯、蒜蔥素、類黃酮素、硒、維他命 C、 $\beta$  胡蘿蔔素……等，具有抗氧化、防感染、降血壓、緩解及穩定糖尿病況，以及抑制癌細胞擴散、生長的功能。  
\* 小祕訣——可生吃或加入紅辣椒、醋，製作成酸辣洋蔥，或與咖哩絞肉拌炒為咖哩洋蔥。
- 菠菜：盛產期為 11-2 月，屬於黃綠色蔬菜，又稱飛龍菜。含豐富的維他命 A、C、鐵、鈣等營養素，尤其含鐵量高，可以改善貧血症狀。另外，也含大量  $\beta$  胡蘿蔔素，可以抗氧化；含維他命 B 群、維他命 E 以及豐富的食物纖維，可以預防便秘、痛風等疾病。  
\* 小祕訣——可以搭配草魚片、薑片，烹煮為魚片菠菜湯，或是製作成涼拌菠菜、菠菜泥等菜餚。
- 甘藍菜：盛產期為 12-3 月，屬於十字花科的綠色蔬菜。富含胡蘿蔔素、鐵、黃體素、維生素 E、B 群、(口引)(口呆)類的抗癌物質，含量高於菠菜、胡蘿蔔；鈣質含量也比牛奶更高，可以幫助骨骼發展；鉀含量亦高，可以降低血壓以及調節體內電解質的平衡。  
\* 小祕訣——爆炒、川燙、涼拌皆宜，也可川燙後與蠔油爆香的香菇勾芡小火沸煮，就成為美味的蠔油甘藍。
- 小黃瓜：盛產期為 1-10 月，屬於淡色蔬菜類，又稱花瓜。含豐富的蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵等，能調節膽固醇及保持腸胃道健康，並且減少脂肪產生、預防心血管疾病。另外，小黃瓜也含有豐富的鉀鹽、維他命 A、B、C 等人體不可缺的營養素，具有抗氧化的

功能。

\*小祕訣——適合涼拌、炒食或煮湯。可在切片後加上醋、大蒜、薑等快炒，待放涼後食用，就是一道美味的「醋溜黃瓜」。

- 大白菜：盛產期為 11-3 月，屬於十字花科淡色蔬菜。含多種維他命 A、B、C、F，以及稀有元素鋅、錳、硒、鎳、碘、銅等。維他命 C 含量最豐富，有提升免疫力、抗衰老、預防癌症等效果。

\*小祕訣——可以勾芡製成開陽白菜，也可煮湯或是做成餡料。

## 水果篇

### ◎ 水果的種類

水果的種類繁多，包括西瓜、木瓜、番茄、番石榴、香瓜、蓮霧、奇異果、橘子、柳丁、蘋果，還有氣味獨特的榴槤等，台灣的水果四季生產豐富，香甜又好吃。

### ◎ 水果的營養

水果的營養與蔬菜類似，但水果中含有果糖、蔗糖、葡萄糖，是水果甜味的主要來源，但也是熱量的來源。水果中的維生素與礦物質含量豐富，柑橘類的水果含有豐富的維生素 C；木瓜、番茄、芒果等含有維生素 A 及  $\beta$  胡蘿蔔素。另外，水果中的膳食纖維也最豐富，並含有果膠等水溶性膳食纖維，對於人體消化很有幫助。值得一提的是，酪梨與椰子肉是少數含有脂肪的水果，吃多了會發胖喔！所以在攝取上要稍加控制。

### ◎ 8 大健康水果

- 番茄：盛產期為 11-4 月，屬於茄果類，大番茄常用於烹調，小番茄則多生食。番茄中含有葉酸、維生素 C、 $\beta$  胡蘿蔔素、鉀等營養素，另外，豐富的番茄紅素，抗氧化效果強，並且有多重防癌效果，對於肺癌、胃癌、前列腺癌等預防成效良好。加工或烹煮可以促進番茄成份的吸收利用，不過鹽分要適量，不宜添加過多。

- 西瓜：盛產期為 4-8 月，是夏季水果之王，屬於葫蘆科。水分高、熱量低，西瓜紅肉部分含番茄紅素，有助於抗癌與保護心臟血管。白肉的部分也可食用，有清熱解毒的功效。西瓜內簡單糖類含量豐富，可以補充兩餐之間的血糖，保持腦力與清醒，另外，西瓜還含有維生素、胡蘿蔔素、鉀……等營養素，對人體健康很有幫助。

\*小祕訣——西瓜的白肉部分可以刨絲、切片涼拌，或是與排骨一起燉煮成湯。紅肉部分可以打成果汁，作成優格、冰沙等飲品。

- 葡萄：盛產期為 7-8 月。水分高，提供鉀、鐵、維生素 C 等營養素。它的抗氧化能力是所有水果之冠，有強力清除自由基的效果，可以減少血栓的生成，降低新血管疾病和中風的危險，紅葡萄醇 (Resveratrol) 可以抑制癌細胞的增生，對於各種慢性病的預防都有幫助。以多酚類與花青素為主的保健成份，主要是存在皮與籽當中，所以建議吃葡萄時，最好是連皮一起吃。

- 香蕉：盛產期為 5-8 月，屬於芭蕉科的熱帶水果，有寶島果王之稱。含有豐富的礦物質鉀、磷、鈣、鐵，有降低血壓的功效。另外，它也含有一種「腫瘤壞死因子」的活性物質，以及  $\beta$  胡蘿蔔素、維他命 A、C、E 等，具有抗氧化的功能。含糖量、脂質以及纖維量高，可以幫助消化吸收，預防便秘、痔瘡、結腸癌。其酸鹼值為鹼性，還可以中和胃酸。

- 鳳梨：盛產期為 4-8 月，為常綠草本、鳳梨科水果。含有豐富的糖類、纖維、維他命 C、B1，可促進消化、消除疲勞；含菠蘿丁酸丁脂，可以刺激唾液腺分泌，引發食慾，可以分解肉類蛋白質及脂肪，降低油脂吸收。另外，也富含人體所須的礦物質，如鈣、鐵、磷、鎂、鉀、鋅……等。草酸、生物鹼則容易對胃及口腔造成刺激，可以在削皮過後以鹽水浸泡，以降低刺激性。
- 木瓜：盛產期為 4-11 月，屬於香木瓜科，熱帶漿果。含有鉀、維生素 E、C、胡蘿蔔素、葉酸等多種營養素，可以保護心臟及胎兒健康。木瓜不含油脂或膽固醇，但含豐富的水溶性膳食纖維，可以減緩糖分與脂質的吸收、改善腸胃道的酸鹼環境，避免便秘。青木瓜含蛋白酶，可以幫助蛋白質的分解消化，適合與肉類燉煮。熟的木瓜則適合生食，還可以與鮮奶攪拌成木瓜牛奶，同時滿足一日中奶類與水果的需求。
- 檸檬：一年四季皆是盛產期。屬於芸香科檸檬的果實，維生素 C 含量豐富，能預防和治療壞血病、促進傷口癒合。含檸檬酸，可以緩和妊娠的不適。檸檬還提供鉀、鈣、鎂等陽離子，以中和酸性物質，幫助身體電解質與酸鹼度的平衡。檸檬香精可以醒腦提神，是不錯的精油選擇。檸檬榨汁調製成熱茶或冰飲，不加糖時多喝無礙。咀嚼檸檬片更可以緩和感冒症狀。
- 柳丁：盛產期為 11-1 月，屬於芸香科、柑橙類果實。含豐富的維他命 C，是發燒患者的最佳補充飲料；連皮榨汁有橙皮油；含檸檬酸、蘋果酸、維他命 C、纖維質，可以幫助致癌物質排出體外。另外還含有類胡蘿蔔素、柑橘黃酮多酚，具有多種防癌、預防心血管疾病的功效。每天攝取量為 1-2 顆。

## @小標：醫師推薦的防癌聖品——地瓜

許多人都以為地瓜是蔬菜的一種，其實不然，地瓜不屬於蔬果類，是五穀類的主食，又稱作甘藷。不論是生地瓜或熟地瓜，都具有很好的抑癌效果，是我非常推薦的防癌聖品。

地瓜與其他蔬果、主食比較，有下列的防癌成分：

- 1、比一般蔬菜有更高的膳食纖維、蛋白質及維他命 B2。
- 2、比一般主食有較高的膳食纖維、鈣質、維他命 A、B 群、C 及較低的熱量。
- 3、含大量黏液蛋白，可增強組織抵抗力，保持彈性，降低膽固醇，維持血管暢通。
- 4、含類雌激素（phytoestrogen）、脫氫表雄酮（DHEA），可以降低賀爾蒙相關癌症的發生。

- 地瓜與蔬菜的營養比較（每 100 公克）

蔬菜種類	甘藷	水旋花	菠菜	莧菜	結球高苣	甘藍
水分 (%)	86.1	91.8	92.3	87.8	96.3	92.1
蛋白質 (%)	2.7	2.3	2.3	1.8	0.9	1.7
纖維 (%)	2.0	0.9	0.8	1.3	0.3	0.9
灰份 (%)	1.7	1.0	1.7	2.1	0.2	0.7

鈣 (%)	74	94	70	300	14	64
鐵 (%)	4	1	2	2	0.2	0.7
維生素 A (IU)	5580	4200	10500	1800	4300	75
維生素 B2 (mg)	0.35	0.2	0.18	0.23	0.03	0.05
維生素 C (mg)	41	43	60	17	6	62
草酸 (%DW)	5.1	4.5	9.6	10.3	1.3	0.3

● 地瓜與主食的營養比較 (每 100 公克)

食物種類	甘藷	白米飯	熟麵	馬鈴薯	芋頭
熱量 (%)	113	158	131	75	112
蛋白質 (%)	2.3	2.8	1.8	2.3	3.1
脂質 (%)	0.3	0.4	1.0	0.1	0.2
醣類 (%)	25.8	34.5	29.4	16.9	25.2
纖維 (%)	1.2	0.1	0.1	0.4	1.1
鈣 (%)	46	4	19	7	41
磷 (%)	51	51	42	58	100
鐵 (%)	1.0	0.9	1.2	0.7	1.2
維生素 A (IU)	7100	0	0	0	0
維生素 B1 (mg)	0.08	0.01	0.01	0.07	0.28
維生素 B2 (mg)	0.05	0.01	0	0.04	0.07
維生素 C (mg)	20	0	0.4	7	16



# Chapter 2 蔬果 579，健康人人有

引言：(每年大約有 6 萬人死於癌症及心血管疾病等慢性病，因此澳洲政府大力提倡「天天七蔬果」運動，幾年下來，罹患癌症致死的比率降低 35%，成效十分顯著。本章將告訴你如何將「蔬果 579」的概念融入日常生活中，巧妙提升生活品質。)

台灣癌症基金會從 1999 年起，就致力推動「天天五蔬果」的飲食防癌運動，這項全民健康運動是為了鼓勵大家多吃蔬果，每天至少要攝取五份新鮮的蔬菜水果以預防癌症，癌症基金會除了舉辦數百場的講座外，更深入校園，推行「兒童天天五蔬果」，希望從小就培養健康的飲食習慣。

這項健康運動經過這幾年的推動，已經有不錯的效果，不過，隨著生活壓力漸增，生活環境以及生活習慣的改變，「慢性病」漸漸成為 21 世紀的頭號健康剋星，根據統計，每年大約有 6 萬人死於癌症以及心血管疾病，佔死亡人口的 45% 左右。

我常說，現代的醫療科技進步，若是因為病菌所引起的疾病，其實都找的出解藥，就像 SARS 病毒也已經找到治療的藥劑，但是，如果是因為生活、飲食習慣而造成的慢性疾病，最根本、有效的治療方式，就是從日常生活中做起。

為了更具體落實「攝取足量蔬菜」的飲食健康觀念，並且合乎現代人的生活環境，以往的「天天五蔬果」觀念已不足夠，依不同性別年齡，每人每天應攝取五到九份的新鮮蔬果，落實「蔬果 579」的概念，期望能達到全民健康改造的目的，使生活品質更加提升。

## @中標：美國、澳洲的蔬果 579

美國自 1991 年開始推動「5 a Day」Campaign，鼓勵民眾每天吃五份新鮮蔬果，以維持身體健康。在這項簡單的健康運動推行 5 年後，不僅癌症發生率每年下降 0.7%，死亡率也下降 0.5%。

2000 年起，美國疾病管制局更進一步提出，每天攝取五份新鮮的蔬果已不再足夠，而開始推動每天應攝取五至九份新鮮蔬果，並且將此蔬果健康飲食原則，列為推展疾病防治，以及提升民眾健康的重要工作。

同時，美國更在 2002 年的農業法案中編列 600 萬美金，提供印第安那州、愛荷華州、俄亥俄州、新墨西哥州等 100 個學校的學生，以蔬菜水果當點心，顯現美國對推動全民及青少年攝取足量蔬果的重視，並且以蔬果 579 作為提升全民健康品質的重要原則。

美國癌症研究院也提出，男性對於自我健康的重視度，普遍低於女性，也比較缺乏攝取蔬果的健康概念。根據調查，美國男性每日蔬果的攝取份量平均為 4.5 份，只有 4% 的男性可以攝取到 9 份；此外，統計資料也顯示男性在癌症、心臟病、高血壓以及肥胖症等死亡率比女性更高，其中心血管疾病、大腸直腸癌的死亡率高出女性一倍半；肺癌的死亡率則比女性高出 2 倍；另外，有 2/3 的男性有過重或是肥胖的現象。因此，在公元 2000 年新世代的開始之際，美國開始宣導「蔬果 579」，全面調整全民蔬果的攝取量。

澳洲則是推動「天天七蔬果」有數年的時間，根據估算，罹患癌症致死的比率降低 35%，成效十分良好；同時，澳洲的研究單位也發現，「天天七蔬果」的飲食運動，對於降低心臟方面的疾病也有幫助。

## @小標：什麼是蔬果 579

所謂蔬果 579 的概念，就是將原先的「天天五蔬果」更加提升，依照性別、年齡來分類，不同的族群所需要的蔬果量各不同。正確的分法如下：

2 至 6 歲的學齡前兒童，每天應攝取五份的新鮮蔬果，其中應包含三份蔬菜兩份水果；6 歲以上的學童、少女、成年女性，應該天天攝取七份蔬果，其中應包含四份蔬菜及三份水果；青少年以及所有成年男性，則應每天攝取九份蔬菜水果，其中應包含五份蔬菜及四份水果。

### ● 蔬果 579

	蔬菜份數	水果份數	總份數
學齡前兒童	3	2	5
小學學童及女性	4	3	7
青少年、男性	5	4	9

## @小標：落實 579，簡單又方便！

一定許多人認為落實蔬果 579 是很困難的，想想我們的日常生活，怎麼可能會吃下那麼多的蔬菜水果呢？每一份的蔬果一定很多吧？其實，只要了解蔬果的份量計算，你就會發現，要實行這項健康飲食運動，一點都不困難喔！

蔬果 579 的健康標語：

1. 早餐蔬果汁爽口
2. 再嚼地瓜和水果
3. 上班零嘴果乾替
4. 午餐青菜一定有
5. 午茶來根紅蘿蔔
6. 餐前蔬果不會錯
7. 生菜沙拉不怕多
8. 份量不忘 5.7.9
9. 拒絕檳榔和菸酒
10. 改造生活健康優

為了落實男性 9 蔬果、女性 7 蔬果，兒童 5 蔬果的觀念於日常生活中，建議在廚房或餐桌醒目的地方，放置「蔬果 579」的健康標語，提醒自己每天要攝食足量蔬果，每份蔬果的建議份量如下：

### ● 水果類：1 份約為 3-4 兩（切好後約為半杯；一杯約為一普通碗量、240C.C）

大型	
食物名稱	1 份之量
西瓜	1/10 個
鳳梨	1 片

中 型	
番石榴	1/3 個
木瓜	1/2 個
楊桃	1/2 個
芒果	1/4 個
哈密瓜	1/4 個
柚子	3 瓣
葡萄柚	1/2 個
小型	
蘋果	1 個
香蕉	1 根
加州李	1 個
荔枝	6 個
桃子	1 個
葡萄	13 顆
蓮霧	2 個
龍眼	12 顆
橘子	1 個
柳丁	1 個
奇異果	1 個
草莓	6 個
枇杷	6 個

蔬菜類：一份約為生重 100 公克（約為一碗生菜，半碗熟菜）

\* 一碗：為普通碗，約為 240C.C

建議食用蔬菜：冬瓜、絲瓜、大黃瓜、蘿蔔、芹菜、木耳、茄子、青椒、洋蔥、海茸、苦瓜、小白菜、番茄、冬筍、青江菜、韭菜、胡蘿蔔、小黃瓜、綠豆芽、高麗菜、四季豆、菠菜、草菇、菜豆、甘薯、黃豆芽、洋菇、莧菜、空心菜、大白菜、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、花椰菜、青花菜、金針菇、鮑魚菇、豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽、苦菜。

Box：9 蔬果一日食譜：

早餐：100%蔬果汁一杯（1 份）+香蕉一根（1 份）

午餐：一盤切好的蔬果混盤沙拉（2 份）+蘋果一顆（1 份）

晚餐：炒熟的蔬菜一盤（2 份）+2/3 個地瓜（1 份）+一盤切好的水果（1 份）

## @小標：搭配彩虹原則更健康

為了達到全民健康改造的目的，除了要遵守「蔬果 579」的飲食原則之外，還有另一項彩虹原則需要共同搭配。什麼是「彩虹原則」呢？像彩虹般的飲食原則聽起來就很吸引人吧！所謂的彩虹原則，就是每日要均勻攝取各種不同顏色的蔬果，而蔬果的顏色大致分為藍、紫、綠、白、黃、橙、紅等七種顏色，感覺就像是雨後的彩虹般美麗，各種顏色的蔬果都有不同的營養

價值，一定要均衡攝取，這樣的原則，就稱為「彩虹原則」。

● 蔬果的色彩分類以及健康價值

色彩	健康價值	原理	蔬果種類
藍色及紫色	降低癌症發生率、 促進泌尿系統健康、 有助加強記憶力、 抗老化	含有不同程度，可促進健康的植物性化合物	黑莓、藍莓、葡萄、茄子、 葡萄乾、無花果、紫色甜椒、 梅子、乾李子、紫色山藥、桑椹
綠色	降低癌症發生率、 促進視覺健康、 強健骨骼及牙齒	含黃色素及其他物質，具抗氧化效果	酪梨、綠色蘋果、綠色葡萄、 奇異果、酸橙、綠色西洋梨、 朝鮮薊、蘆筍、綠花椰菜、大 白菜、綠豆、芹菜、黃瓜、蔥、 秋葵、扁豆、青辣椒、豌豆、 菠菜
白色	降低癌症發生率、 促進心臟健康、 維持膽固醇指數正常	白色、棕色及褐色蔬果中含有不同量的植物性化合物，包括蒜素等	香蕉、棕皮西洋梨、甜桃、白 水蜜桃、白色花椰菜、大蒜、 薑、草菇、白色山藥、白蘿蔔、 白玉米、韭黃
黃色及橘色	抗氧化	含不同量的抗氧化物質，如維他命 C 及類胡蘿蔔素、類生物黃色素，具有增進健康的功能	黃色蘋果、哈密瓜、黃色無花 果、葡萄柚、金色奇異果、檸 檬、芒果、柑橘、水蜜桃、黃 色梨子、黃豆、鳳梨、局子、 黃色西瓜、黃色甜菜、胡蘿 蔔、黃色甜椒、黃色洋山芋、 黃玉米、番茄、地瓜、木瓜
紅色	降低癌症發生率、 促進心臟健康、 提升記憶力、 促進尿道系統健康	含特殊植物性化合物，包括茄紅素及花青素	紅色蘋果、紅橙、紅櫻桃、蔓 越莓、紅色西洋梨、紅葡萄、 紅葡萄柚、石榴、覆盆子、草 莓、西瓜、甜菜、紅色甜椒、 紅洋蔥、番茄、紅色洋山芋

## @中標：蔬果 579，落實日常生活中

健康的飲食運動不是一種口號，而要從日常生活中確實的做起，該如何輕輕鬆鬆遵行健康飲食原則，接下來有幾個小撇步要告訴大家，只要遵守下列的觀念，蔬果 579 不再是一種口號，而是養身保健的生活習慣喔！

## 一、減少肉類增加蔬菜

就整體來說，大部分的台灣民眾在一天的飲食當中，都設取了過多的肉類，尤其許多年長的家庭主婦，總認為沒有吃肉就感覺不會飽，因此經常把肉類當作主食，而五穀根莖類及蔬菜類卻往往攝取不足。健康的飲食，是要講究均衡的，我也不建議完全不攝取肉類，不過多一些蔬菜，多一些粗食，多以植物性的油脂代替動物性油脂，這是醫生以及營養師最推薦的飲食方式。因此，無論是家庭主婦，或者是外食的上班族群，當你要決定這一餐該吃什麼時，記得多準備一道蔬菜，少吃一塊肉喔！

## 二、增加半葷素的菜

有些人可能很討厭吃蔬菜，也常會覺得吃炒青菜、燙青菜根本沒有飽足感，其實，這是有方法解決的。每餐當中除了應有一碟蔬菜外，其他的菜色，都可以用半葷素的菜來代替，例如，紅燒牛腩中多加一些胡蘿蔔或白蘿蔔，青椒炒肉絲也多一些青椒蔬菜，這樣一來吃得到肉的鮮美，也可以使蔬菜更有變化。

## 三、以蔬菜水果當點心

當你想吃零食點心時，蔬菜和水果是最好的替代選擇。將胡蘿蔔、小黃瓜、大芹菜切成長條狀，無論是看電視嘴饞，或者上班肚子餓，清爽可口的蔬菜是很好的點心選擇。拿我來說，每天上班出門前，我老婆就會準備一盒削好的水果給我帶出門，無論是下午肚子餓，或者中午吃過午飯後，都可以吃點新鮮的水果，幫助消化又健康。另外，未加糖的水果乾，例如葡萄乾、杏仁乾、藍莓乾、蔓越莓乾、櫻桃乾等，也算是蔬菜水果的一種，是很方便的蔬果來源。

## @中標：善用烹調技巧，讓蔬菜更好吃！

除了要記得天天攝取足夠的蔬果外，在選擇蔬果或是烹調技巧上，也都有許多小技巧，了解這些小技巧，可以讓你吃的更健康、更美味，也可以讓不愛吃蔬菜的家人，更能開開心心的享受美味又吃的健康。

## @小標：選購蔬菜小撇步

選購蔬菜時，需要注意新鮮、不枯萎、保有原色、葉片完整。不過，也有某些論點認為，受蟲侵咬的蔬菜可能農藥較少，食用上也較安全。

提到多吃蔬菜，許多人第一個擔心的問題，就是是否蔬菜殘留過多農藥？在台灣，國家定有農藥殘留安全容許量標準，訂定的標準是以無農藥慢毒性的無毒害藥量為計算基準。一般來

說，農藥經噴灑，幾天後會被植物的酵素或日光分解，農民只要依規定噴灑、使用及收成，農藥的殘留量並不會超過安全標準，也不會對人體造成傷害。

在蔬菜的選購上，我建議以當季盛產的蔬菜為主，通常不合時令或提早上市的蔬菜，不僅價格昂貴，農藥的殘留量也較高，因為在不合宜的環境氣候下，往往需要使用大量的農藥，使蔬菜生長的更好，因此農藥殘留過量的危險性也相對提高。

## @小標：洗去農藥，留住新鮮

蔬菜的清洗是很重要的步驟，如果買回來的蔬果很新鮮，但是殘留在蔬果上的農藥沒有清洗乾淨，一樣會把不健康的物質吃下肚子裡。蔬菜最好的清洗方式，就是用大量的清水沖洗，以前老一輩的人流傳用鹽水浸泡的方式，其實並沒有辦法洗去蔬菜上的農藥。有些人會選擇使用清潔劑，但如果清潔劑沒有沖洗乾淨，反而又造成其他化學物質的殘留，因此，使用大量清水沖洗及浸泡是最好的方法。以下是清洗蔬菜的小方法：

◎除去容易累積農藥的部分

1、包葉菜類：

去除外葉後，再剝成單片沖洗，才能洗的乾淨。例如：包心白菜、甘藍菜、結球萵苣。

2、小葉菜類：

近根處切除後，張開葉片，直立沖洗。例如：青江菜、小白菜、芥菜、萵苣、菠菜。

3、花果菜類：

a、連皮食用者：以軟毛刷刷洗。例如：苦瓜、小黃瓜、番茄、草莓、黃秋葵。

b、果蒂凹陷者：容易沉積農藥，宜先切除後再清洗。例如：甜椒、梨瓜（佛手瓜）。

c、需剝（削）皮食用的蔬果：先洗乾淨後再削皮。例如：水梨、蘋果、柑橘類、荔枝、龍眼、甜瓜、蘿蔔、甘藷、芋。

◎清洗原則——少量多次，先泡再沖

由於一般農藥均為水溶性，所以用自來水清洗就可以了。先將蔬菜浸泡在水中清洗，換水1-3次，或以較大量的水（例如1斤的菜大約用6-10公升的水），浸泡10分鐘，浸泡時可以用手或是毛刷輕輕搓洗，最後用清水沖洗一遍即可。

## @小標：先洗再切，小心醬料

蔬菜在烹調的過程中，營養素多少都會流失，但有一些小步驟，可以減少營養的流失，並且增添蔬菜的美味。烹調方式不同，蔬菜呈現出的風味也不一，平時在家可以多嘗試不同的烹調方式，為蔬菜增加一些變化。

蔬菜要先洗再切，切好後越快烹煮越好，一般人多以炒食的方式烹調，這幾年因為養生之道盛行，則流行生吃或水煮，生吃前切記要洗乾淨，因為蔬菜沒有經過烹煮，比較不容易將細菌或蟲卵殺死，因此食用上需要更謹慎。最近就有一件很驚人的新聞，一位婦人為了瘦身整天吃沙拉裹腹，結果肚子裡居然長了一條大蟲，查明原因才發現，因為她平時吃的沙拉沒有清洗乾淨，因此將蟲卵吃進肚子，結果就在肚子裡長成一條大蟲。

吃生菜如果需要沾醬時，切記不要沾的太多喔！尤其是美奶滋之類的沙拉醬，熱量可是很高的，一湯匙的沙拉醬等於一湯匙的油，要享受美味前可要三思！沙拉醬可用優酪乳或優格加



入少許的番茄醬替代，既營養熱量又低，是很不錯的選擇！

### @小小標：燙青菜不愛肉燥汁

小吃店裡所提供的燙青菜，雖然沒有用油炒過，但是在燙好的青菜上淋上肉燥汁，又油又鹹，一點都不符合健康的飲食原則。其實燙青菜的醬汁，可以有許多健康的變化，簡單的醬油、麻油、蒜泥汁，也可以使燙青菜美味又健康。另外，五味醬、海山醬、糖醋汁等，也可以使燙青菜別具風味喔！

夏天可以選擇涼拌菜，既開胃又爽口。部分蔬菜可以用烤或焗的方式，例如烤茄子、烤茭白筍、焗白菜。日本料理則常常將蔬菜裹粉油炸。不同的烹調方式，可以改變食物的風味，提高食慾，增加攝取量。蔬菜本身熱量不高，多吃無害，對身材的維持也很有效果，但要注意的是，炸的食物用油量較多，炒青菜時也常常爲了美觀，使用過多的油，因此在烹調上要注意，多油所產生的脂肪及熱量，對身體是有害無益的。

#### Box：蔬菜的烹調方式

- 炒：炒空心菜、青江菜、菠菜等
- 烤：烤茄子、烤茭白筍
- 炸：裹粉炸各式蔬菜
- 燙：燙空心菜、燙地瓜葉
- 涼拌：涼拌小黃瓜、涼拌蘿蔔絲
- 生吃：各式生菜沙拉

## @中標：兒童蔬果 579，寶貝健康活力夠

你是不是常常爲了哄你家的小孩吃蔬菜，而耗盡心力？「大寶，把青椒吃下去！」，眼看著大寶嘟著一張嘴，心不甘情不願的吃下一口青椒，搞不好還配著水直接吞下去，你的心中真是充滿無奈！這樣的場景你一定不陌生吧！其實不只是小孩，很多大人看到蔬菜也是眉頭深鎖，特別是某些氣味特殊的蔬菜，例如青椒、胡蘿蔔、茄子、苦瓜……等。其實，要「馴服」這些不吃蔬菜的人，是有一些小訣竅的，藉由烹調上的變化，有時可以掩蓋住某些蔬菜特殊的風味，以下幾個小撇步，或許對於不吃蔬菜的人會有一些幫助喔！

### 一、粉身碎骨法——切細、煮爛

對於牙齒不好、咀嚼力較差的人來說，蔬菜不容易咬斷又會塞牙縫，因此不太喜歡攝取。面對這樣的人，建議可將蔬菜煮爛、切細、剁碎，或用果汁機將各式蔬果打成汁，以方便吞食。但記得喔！要連蔬果的渣渣一起吃下去，才能攝取到寶貴的纖維質喔！

### 二、混淆視聽法——變化形狀及烹調方式

對於小朋友不喜歡吃的蔬菜，可以藉由變化蔬菜的樣式及烹調方式，增加小朋友的接受度，市面上也有販售一些烹調使用的切割模型，可將蔬菜切割成可愛的形狀，吸引小朋友的興趣。在烹調方式上，小朋友喜歡的酸甜 souse、咖哩調味，都是不錯的蔬菜調味方式，只要多花點心思，吃蔬菜也可以健康美味又有趣喔！

### 三、暗中滲透法——配合喜歡的食物一起吃

將不喜歡的蔬菜搭配喜歡的食物一起吃，可以減低排斥感，誘導小朋友攝取蔬菜。一開始，不喜歡的蔬菜先放一點點就好，待小朋友逐漸習慣這些菜的味道或質地時，再慢慢增加蔬菜的

量，一步一步引導小朋友吃蔬菜。

#### 四、動之以情法——培養對蔬菜的認識及興趣

在國外的家庭，常常鼓勵孩子自己栽種簡單的蔬菜，這樣除了可以訓練孩子的責任感，更可以使孩子多了解蔬菜，多一分了解，也就多一分接受。另外，鼓勵孩子一起參與購買、烹煮的過程，也是很好的方式，甚至可以讓他決定蔬菜的烹煮方式，這麼一來，孩子對於蔬菜的接受度就會越來越高了。

### @小標：兒童蔬果食譜（書上有圖）

#### • 田園風光

材料：小黃瓜 1 條、番茄 1 顆、芒果 1 顆、葡萄乾 1 湯匙、烤麵包丁 1 片

做法：

- 1、小黃瓜去頭尾，洗淨後切片。
- 2、番茄去蒂，洗淨後切片。
- 3、芒果削皮，切成一口狀。
- 4、麵包切成 1 公分丁狀，放烤箱中烤至表面成金黃色。
- 5、分別將小黃瓜、番茄、芒果鋪排於盤中，撒上葡萄乾。
- 6、最後淋上優酪乳及烤麵包丁即可食用。

林醫師的小叮嚀：

番茄富含番茄紅素，但因味道較酸，小朋友比較不喜歡，搭配芒果的特殊香味，以及葡萄乾的天然甜味，可以淡化番茄的酸，再加上優酪乳，則更具一番風味。

#### • 綠野鮮跡

材料：綠花菜 600 公克、吻仔魚 2 兩、鹽 1/4 茶匙、白胡椒粉 1/4 茶匙、油 1 茶匙

做法：

- 1、綠花菜摘成小朵，去硬梗，洗淨。
- 2、鍋中水煮沸後加 1 小茶匙油，將綠花椰菜入鍋中煮沸數分鐘後撈起，瀝乾水分，加鹽及白胡椒粉拌勻，盛於大盤中。
- 3、吻仔魚洗淨，鋪於錫箔紙上，放烤箱（一般家用烤麵包機即可）烤 5 分鐘。
- 4、將烤過的吻仔魚撒於綠花菜上即可。

林醫師的小叮嚀：

綠花菜的特殊味道，常是小朋友不喜歡的原因。先以水煮處理不但可以去除它的特殊味道，同時也是一種比較健康的烹調方式。

吻仔魚的搭配可以讓菜色較不單調，同時攝取到豐富的鈣質。

#### • 瓜田藏蛤：

材料：絲瓜 2 條、蛤蜊 4 兩、蔥 2 支、蒜 1 湯匙、油 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙

做法：

- 1、 絲瓜去皮洗淨後對切，再切成 1 公分厚的半月型塊狀。
- 2、 洗淨蛤蜊的外殼，至於水盤中吐沙 4 小時。
- 3、 鍋子燒熱後，倒入 1 湯匙油，油燒熱即加入蔥蒜爆香，再加入絲瓜及 1/2 杯水，中火悶煮至絲瓜熟透。
- 4、 加入蛤蜊同煮至蛤蜊全開，加鹽調味即可食用。

林醫師的小叮嚀：

絲瓜質軟好咀嚼，不喜歡蔬菜粗硬不好咬的小朋友不妨試試，可以改變對蔬菜的印象喔！另外，加上新鮮蛤蜊的搭配，會使絲瓜吃起來更鮮美可口。

• 青椒烤飯

材料：青椒 1 個、黃椒 1 個、紅椒 1 個、洋蔥末 1/4 個、火腿末 1 湯匙、蛋 1 個、米飯 2 碗、鹽 1/2 茶匙、黑胡椒 1/4 茶匙、乳酪絲 3 湯匙、油 2 湯匙

做法：

- 1、 分別將青椒、黃椒、紅椒外皮洗乾淨，對半切開去籽，沿著凹處切成約 5x3 公分大小的塊狀備用。
- 2、 鍋子燒熱後，倒入 2 湯匙油，油燒熱即加入洋蔥末爆香，再加入火腿末及蛋，蛋液稍微凝固時，倒入米飯、鹽、黑胡椒，半炒至飯料完全均勻即可盛起。
- 3、 將炒飯裝入青椒、黃椒、紅椒塊內，飯上面鋪上乳酪絲，至於烤箱中（一般家用烤麵包機即可），烤 10 分鐘即可食用。

林醫師的小叮嚀：

青椒的特殊氣味，是許多小朋友不喜歡它的原因。將青椒川燙後可去除一些氣味，許多小朋友喜愛吃炒飯，將熱熱的炒飯上添加乳酪，香味滲入炒飯中，更增添些許異國風味，而且 3x5 公分大小的青椒，非常適合小朋友取食。不喜歡家常的青椒菜式，不妨作個嘗試。

• 乳香馬鈴薯

材料：馬鈴薯 3 個、大番茄 2 個、雞蛋 3 個、脫脂奶 2 湯匙、鹽 1/2 茶匙、黑胡椒 1/4 茶匙

做法：

- 1、 馬鈴薯去皮洗淨，切成 1 公分厚片狀。
- 2、 大番茄去蒂洗淨，切成 1 公分厚片狀。
- 3、 雞蛋、脫脂奶、鹽、黑胡椒先攪拌均勻備用。
- 4、 用少許的油將馬鈴薯片兩面煎黃。
- 5、 把煎黃的馬鈴薯片鋪於平底鍋，將 3 倒入，再鋪上番茄片。
- 6、 加蓋，小火煮至蛋液熟了即可食用。

林醫師的小叮嚀：

事實上，馬鈴薯並非蔬果類，是和米飯、麵包、饅頭、玉米、麵條等同屬於五穀根莖類，馬鈴薯可說是西方人的主食。

小朋友喜歡吃炸薯條，卻不喜歡吃一般菜餚中的馬鈴薯，原因是一般菜餚中

的馬鈴薯味道多半清淡，現在以番茄的酸甜、雞蛋和脫脂奶粉的蛋白質香味，以及黑胡椒的特殊風味，會讓小朋友愛上這樣的馬鈴薯！

#### • 干貝蘿蔔球

材料：白蘿蔔 2 條、紅蘿蔔 1 條、乾干貝 4 顆、鹽 1/4 茶匙

做法：

- 1、白蘿蔔、紅蘿蔔去皮洗乾淨，用挖球器挖成球狀，燙熟備用。
- 2、乾干貝洗乾淨，先加 1 杯水泡一夜，再放入電鍋中蒸軟（外鍋放 1 杯水）。
- 3、蒸過的干貝冷卻後撥成絲狀備用。
- 4、將干貝絲連同蒸汁倒入鍋，另加 1 杯水，先小火煮開 5 分鐘，再倒入蘿蔔球一起煮開，加鹽調味即可食用。

林醫師的小叮嚀：

小朋友喜歡顏色鮮豔，形狀奇怪的蔬果，紅白相間的球狀蘿蔔，除了富含豐富的營養之外，圓潤可人的模樣，很容易吸引小朋友的注意力，也就更能引發想吃一口的慾望。

#### • 千層蔬菜

材料：吐司 2 片、毛豆 1/2 杯、紅蘿蔔片 1/2 杯、洋菇片 1/2 杯、洋蔥末 1/4 杯、番茄丁 1/2 杯、乳酪絲 1/4 杯、脫脂奶 3/4 杯、蛋 2 個

做法：

- 1、用少許油炒軟毛豆、紅蘿蔔片、洋菇片和洋蔥末，再加入番茄丁煮 2 分鐘。
- 2、脫脂奶加蛋攪拌均勻備用。
- 3、吐司鋪於烤盤最底層，乳酪絲撒在吐司上，再放入 1 料，最後淋上奶蛋液，置於烤箱中（一般家用烤麵包機即可）烤 15 分鐘。

林醫師的小叮嚀：

毛豆其實不是屬於蔬菜類，而是蛋豆魚肉類的蛋白質食物，蛋白質含量高。它的優質植物性蛋白質，是素食者不可少的食物。毛豆的單調以及豆腥味常讓小朋友不喜歡，將毛豆與其他蔬菜融合，作成西式披薩的吃法，可以使小朋友的接受度提高喔！

#### • 鳳梨沙拉

材料：新鮮鳳梨 1/2 個、紅心地瓜 2 個、雞胸肉 2 兩、葡萄乾 1 湯匙、橄欖油 1 茶匙、生菜葉 1/4 顆、黑胡椒 1/4 茶匙

做法：

- 1、新鮮鳳梨去皮洗淨，切一口大小。
- 2、紅心地瓜去皮洗淨，切一口大小，放電鍋中蒸熟（外鍋加 1 杯水）。
- 3、雞胸肉洗淨另外放電鍋中蒸熟（外鍋加 1 杯水），冷卻後再切一口大小。
- 4、生菜葉 1 片片洗淨，瀝乾水分後用手撕成一口片狀。
- 5、生菜葉鋪底部，將鳳梨、地瓜、雞胸肉擺在生菜葉上，撒上葡萄乾、黑胡椒，淋上橄欖油即可食用。

林醫師的小叮嚀：

酸酸的鳳梨，搭配甜甜、鬆鬆、軟軟的地瓜，滑嫩爽口的雞胸肉以及清脆的生菜，這是一道同時兼含主食、肉類、蔬菜、水果和油脂五類食物的菜餚，可說是營養 100% 的飲食組合。低脂不油膩、高纖有飽足感、健康又美味，非常適合夏日料理喔！

• 水果蝦仁

材料：草蝦 1/2 斤、奇異果 5 個、沙拉醬適量

做法：

- 1、草蝦洗淨，加酒以及薑片放電鍋蒸熟（外鍋放 1 杯水）。
- 2、蒸熟的草蝦冷卻後，剝去頭及殼備用。
- 3、奇異果去皮洗淨，切 1 公分厚圓片，擺於盤中。
- 4、將蝦仁放於奇異果片上，進食時淋上沙拉醬即可。

林醫師的小叮嚀：

奇異果是富含維生素 C 的水果，足夠的維生素 C 可以幫助鈣質和鐵質的吸收，同時可以促進皮膚健康。成長中的孩子，需要足夠而且優質的蛋白質、礦物質、維生素，才能維持正常的生長發育，奇異果可說是垂手可得的維生素 C 最佳來源。淋上沙拉醬可以減少奇異果略帶澀澀的口感，加上草蝦的甜美，是一道孩子難以抗拒的美食。

## @中標：外食族的聰明蔬果選擇

現代人「老外」特別多！前一陣子很流行的一支廣告，一位知名的棒球明星對著鏡頭大聲唱著：「老外！老外！老外！三餐老是在外，你有吃蔬菜嗎？」這支廣告令人印象深刻，也凸顯了一個現代問題，外食人口那麼多，無論是單身或是家庭不開火，三餐老是在外的人口大大提高，但是，該如何攝取足夠的蔬菜呢？以下有一些小建議，針對不同的外食情況，有不同的小撇步喔！遵照下列步驟，就可以增加外食族的蔬菜攝取量。

### @小標：「老外」族加菜秘技

一、吃小吃：

吃麵、米粉、飯等小吃時，應多點幾份燙青菜，同時為了減少油脂攝取，可以請老闆少放一點肉燥或肉醬，或改由醬油、麻油為佐料。

二、吃中餐：

點菜時除了要點魚、肉等葷菜之外，最好選擇蔬菜作為配菜，例如芥藍牛肉就比黑胡椒牛肉多了一種蔬菜；什錦豆腐的配菜比麻婆豆腐多好幾樣蔬菜。當然，吃中餐時記得一定要點一盤蔬菜喔！

### 三、吃西餐：

西餐中的蔬菜比中餐少一些，所以盡量將盤飾中的配菜吃完。西式的自助餐常會有沙拉吧，供應的份量很充足，是攝取蔬果的大好時機，但要注意喔！不要加上太多的沙拉醬，或是盡量選擇熱量較低的義式沙拉醬。

### 四、吃日本料理：

日本料理比較清淡，但是大部分的蔬菜都是裹粉油炸的，量也不多，因此攝取上會比較不足。不過現在一般的日本料理店，都有炒蔬菜等菜色，例如炒牛蒡、炒川七等菜式，都是不錯的選擇。

### 五、吃筵席：

筵席的菜餚都會以許多蔬菜當作配菜或裝飾，少吃點肉類，多選擇蔬菜，吃的時候注意將湯汁瀝乾，或用筷子夾一下，瀝去多餘的油水。

### 六、吃餐盒：

現裝的餐盒可以多點一份青菜，固定菜式的餐盒蔬菜通常較少，尤其是現在便利商店賣的便當，為了保存方便幾乎都沒有蔬菜，不足一餐所需的量。若是這一餐攝取不足，記得要在下一餐的時候補足，多吃一點蔬菜。

### 七、水果：

水果的攝取比蔬菜方便，在外用餐時，飯後都會附上水果，平時上班自己攜帶水果去公司吃也很方便，有些水果店甚至會賣切好的水果，不過要特別注意衛生安全。果汁雖然方便，但是大多會將寶貴的纖維濾掉，所以不建議以果汁代替水果。

## BOX. 健康診斷 DIY

### ● 檢視你的蔬果攝取量

項次	題目	很少	偶爾	常常	總是
1	常用現售果汁代替水果				
2	不吃纖維比較粗的蔬菜，或只挑比較嫩的部分吃				
3	常吃整粒豆（如毛豆、黃豆、綠豆或紅豆）做的菜餚或點心				
4	常吃胚芽米飯、糙米飯、五穀雜糧飯或全麥麵食				
5	常吃新鮮芋頭、甘藷、燕麥片、小米或玉米				
6	吃蘋果、水梨、桃子、葡萄等可以連皮吃的薄皮水果時，把皮一起吃下去				
7	一天會吃到至少三小碟蔬菜				
8	一天會吃到至少兩份水果				
9	常吃富含維他命 A 的水果，如：木瓜、哈密瓜、芒果、胡蘿蔔、南瓜等				
10	常吃富含維他命 C 的水果，如：草莓、番茄、芭樂、葡				



	葡萄柚、柳丁、鳳梨等				
11	常吃富含維他命 E 的食物，如：綠色葉菜類、蛋、小麥胚芽粉、全穀麵包、杏仁豆、腰果、核桃				
12	常吃富含有機硫化合物的食物，如：大蒜、洋蔥及韭菜等				

※ 每天建議纖維攝取量為 25-35 公克

計分方式：

( 1-2 題答「很少」或「偶而」者每題 1 分計) + ( 3-12 題答「常常」或「總是」者每題 1 分計) = 總分

- A、8 分以上：很好！Great！繼續保持下去，健康一定屬於你！
- B、5 – 7 分：普通！還可以哦！不過，最好能再增加些蔬果攝取量。
- C、4 分以下：很差！哇，蔬菜水果吃太少了，要注意攝取哦！

## Chapter 3：高纖飲食，健康 100

引言：(現代人飲食過於精緻，又常大魚大肉，不知不覺踏入慢性疾病的深淵。高熱量、低纖維的三餐，令你有便不通、有「痔」難伸嗎？還是贅肉橫生、一肚子壞水呢？高纖餅乾、高纖奶粉的膳食纖維究竟高不高？想要健康窈窕，就從認識真正的高纖食物開始吧！)

預防癌症，除了在飲食上要遵守蔬果 579 以及彩虹原則外，低脂高纖的飲食習慣也是很重要的，尤其現代人的飲食生活習慣不良，是慢性疾病的最大幫凶。身體的機能是息息相關的，如果飲食習慣不好，身體的運轉也會產生問題。癌症的發生不像一般得了感冒、腸胃炎，只是一時的病毒感染，突然受個風寒、吃下不乾淨的食物就會發病，目前也還沒有疫苗可以醫治，因此，從平常開始保養自己，吃對的食物，避免肥胖、脂肪囤積，開開心心的面對每一天，用健康的生活習慣抵抗病魔的侵襲，這才是最有效的預防方式。

最近市面上流行許多高纖食品，或者是在食物飲料中添加膳食纖維，這樣的產品賣的嚇嚇叫，你有沒有想過，高纖食品與健康有什麼關聯嗎？而這些所謂的高纖產品，真的有如此神奇的功效嗎？

纖維素與癌症的關係，早在 30 年前就由一位英國的外科醫師 Dr.Daniel Burkitt 提出而引起重視。Dr.Daniel Burkitt 在南非行醫多年後，在 1971 年發表了直腸癌的流行病學報告，報告中指出許多慢性病，例如腸癌、憩息小囊炎、膽結石以及心臟血管狹窄症等，多高發於白人、西方人，很少發生於當地黑人，經過深入的研究，發現當地黑人及白人在飲食上有所差別，黑人常吃的芋頭與菜根中，含有大量的纖維素，因此通便的次數較頻繁；反之，白人進食多以肉類為主，常發生便秘的困擾。

為了證實纖維素與癌症的因果關係，特別進行流行病學、動物實驗以及臨床實驗等，都得到一致的結論：攝取多量的高纖食物，如蔬菜、水果、全穀類等，不但可以預防大腸直腸癌，並可減少乳癌、食道癌、胃癌、攝護腺癌、子宮內膜癌以及卵巢癌的發生。

## @中標：什麼是膳食纖維？

膳食纖維是植物性食物裡，無法被腸道中的消化酵素所消化吸收的纖維，這些物質只有少部分在腸道中會被細菌分解產生一些熱量，而大部分都會由腸道排出體外。

膳食纖維包括很多種物質，可分為水溶性與非水溶性兩種，水溶性的膳食纖維有半纖維質、果膠、海藻膠等，含有此類膳食纖維的食物有蔬菜、水果、全穀類、豆類、蒟蒻等。非水溶性的膳食纖維有纖維質、木質素、樹膠、黏膠質等，含此類膳食纖維的食物有豆類、蔬菜、水果、根莖類等。

## @小標：腸道總指揮——膳食纖維

記得小的時候，大家的經濟環境都不是太好，左鄰右舍大多以種田維生，平常三餐的主食常常是地瓜稀飯，田裡面種的地瓜、地瓜葉，是一家大小溫飽的最佳食物。隨著經濟環境的改善，國人的飲食習慣也漸漸改變，油脂、動物性食物攝取量增加，蔬果以及五穀根莖類反而減少。想想現代人也真奇妙，想吃地瓜稀飯，還得跑去清粥小菜街才吃的到，這些含有高纖維的食物，已經漸漸被精緻化的飲食所取代，這也是為什麼國人的膳食纖維普遍攝取不足的原因了。

由最近一次國民營養健康狀況變遷調查所得粗纖維量換算，男性的平均膳食纖維攝取量，大約是每天 13.7 克，女性平均大約 14 克，男女都低於理想膳食纖維攝取量——每天 25-30 克。

膳食纖維攝取不足，除了使便秘、心臟血管疾病、體重過重、糖尿病等現代文明病與日俱增外，也使國人罹患大腸癌、乳癌的危險性增加，因此，在平日飲食上，我們就應多增加膳食纖維的攝取，以預防各種疾病的發生。

不同的膳食纖維也有不同的功能，非水溶性的纖維如纖維素，主要能刺激腸道蠕動、增加糞便的量，使排便順暢，避免便秘的發生，由於糞便等磷物質在腸道停留的時間減少，因此可以減少致癌物質在腸內產生的機會，降低直腸癌、結腸癌等的發生率。而水溶性的纖維則有降低血清膽固醇以及延緩飯後血糖上升速度的作用。

綜合膳食纖維的功能如下：

### ◎ 預防便秘

膳食纖維不被消化吸收，因而使糞便的體積、重量增加，並且刺激腸道的蠕動，又因為膳食纖維含有水分，會使糞便軟化，有利於排便順暢。

### ◎ 協助體重控制

絕大部分的膳食纖維不能被人體消化吸收，只有很少部分會被腸道中的細菌分解，所以膳食纖維不會產生熱量，是想要減肥的人最好的食物選擇。因為纖維屬於低熱量，並且容易增加飽足感，因此不會吃下一大堆東西後，仍然覺得很餓，無意間增加進食的份量，有助於體重的控制。

### ◎ 延緩血糖上升速度

飲食中攝取足夠的膳食纖維，會減緩食物的消化及吸收，使醣類食物分解速度降低，而延緩飯後血糖上升的速度，使糖尿病控制較好。

### ◎ 預防腸憩室炎

膳食纖維能刺激腸道蠕動，增加糞便的量，使排便順暢，避免便秘的發生，由於能刺激腸道的蠕動，增加腸道的張力，因此可預防腸憩室炎。

### ◎ 減低血管硬化

血管硬化與纖維的攝取有關，攝取越多纖維的人，血管硬化的機率越低，因為脂肪會與纖維結合，不被吸收，降低血液中的脂肪濃度。

### ◎ 減少膽固醇吸收

水溶性纖維，例如植物膠（pectins）、樹膠（gums）、psyllium 的提煉物，都會與膽固醇結合，在胃中會延緩吸收及降低吸收能力。非水溶性纖維則與膽固醇的變化無關，但會與它結合，往往需要大量的纖維才會減少 10-15%的膽固醇吸收。美國心臟學會建議，在輔助食品中加入 10 克 psyllium，若再加上一天進食 60%的澱粉，就不會引起因進食而引發的高血糖，並能減少 5%的低密度脂蛋白（LDL）及 8.6%的膽固醇。

### ◎ 降低癌症罹患率

因為膳食纖維可以預防便秘的發生，使糞便在腸道內的停留時間減少，因而減少致癌物質的產生，降低直腸癌、結腸癌的發生率。

#### ● 膳食纖維的功能

類別	分類	食物來源	功用
水溶性	半纖維質、果膠、海藻類	蔬菜、水果、全穀類（糙米、燕麥）、豆類、蒟蒻、果凍	吸收水分，刺激腸道蠕動，避免便秘的發生、降低癌症罹患率、降低血清膽固醇、延緩飯後血糖上升的速度。
非水溶性	纖維質、木質素、樹膠、黏膠質	全穀類、蔬菜、豆類、根莖類	吸收水分，使糞便體積增加，稀釋致癌物質濃度、增加飽足感、預防便秘及腸憩室炎、降低癌症罹患率。

## @小標：膳食纖維可抑制癌症發生

許多醫學研究已經證實，攝取膳食纖維可以預防癌症的發生，為什麼高纖食品可以抑制癌細胞的產生呢？癌症的成因，絕大部分是因為基因的受損，特別是基因控制的失調，這些不好的基因，經過十年、二十年、三十年漫長時間的演變而惡化。前幾年，世界衛生總署指出，全世界的一千萬個癌症死亡者，如果能在早期注意飲食，減少外來的致癌因素，一定可以減低三至四成的得癌機率，如果再限制煙的危害，又可減低三成，所以，積極推動癌症的預防，是當務之急。

飲食上的健康原則，除了落實蔬果 579 以及彩虹原則，更要多攝取含有纖維質的食物。從實驗中證實，纖維質的防癌效果，常受到內外因素的影響而改變，例如水溶性或非水溶性、發酵與否、儲藏方式、食物準備過程等。所以，對日常飲食中的纖維質，並無法預估它們的實際功能，不過，高纖食物所以能有防癌作用，其中還有賴多種其他微量成份的配合、互動而產生功能。

至於纖維的防癌功能，可分為非水溶性及水溶性兩大類來探討：

### 一、非水溶性纖維——稀釋致癌物

包含纖維素、木質素，以及部分的半纖維素。這些物質並不會被腸內的細菌發酵分解，它吸收水分後，會使糞便體積增加，稀釋了致癌物的濃度，並且促進糞便的排泄，減少致癌物與腸黏膜的接觸時間。

### 二、水溶性纖維——改善腸內生態

包含果膠、膠質、黏質物，以及部分的半纖維質。水溶性纖維的這些物質可以被大腸中的細菌加以發酵，並且有下列幾點防癌轉機：

- 1、改善腸內細菌叢的生態，使有益細菌增加，這些細菌量可以使糞便體積增加（甚至占 1/2 體積）。
- 2、在腸內厭氧菌的作用下，產生具有維持大腸黏膜正常分化，以及抑制癌生成的短鏈脂肪酸（short chain fatty acid）。
- 3、調節內分泌的生理功能。高纖飲食的婦女，其血中二氨基女性素（estradiol）數值較低，而糞便也有較高的動情激素（estrogen）含量；另外，細菌分解纖維後產生的木質素（lignans）也具有抗動情激素的功用，這就可以解釋為什麼高纖食物可以防止婦科腫瘤的效果。

目前的臨床實驗中，最多醫學證據證實膳食纖維可預防下列 2 種癌症：

### 一、乳癌

1991 年 Shankar 及 Lanza 做了一個研究評估，他們收集 7 篇已發表過的論文，其中有 5 篇指出，高纖維食物的攝取與乳癌的發生有密切的關係，特別是穀類食物更是與降低乳癌發生率息息相關。研究指出，纖維素與乳癌成因的關係，比脂肪更明顯，穀類、β 胡蘿蔔素、水果、蔬菜等的消耗，會增加罹患乳癌的機率。

有學者以動物實驗證實，以穀類當作老鼠的主食，老鼠罹患乳癌的機率較低，其主要原因為餵食老鼠高纖維食物，會降低老鼠性激素與其前趨物質（testosterone、estrone、androstenedione），所以高纖維食物可以降低罹患與賀爾蒙有關的癌症機率。另外，高纖維食物內含植物類雌激素（phytoestrogens）及其他的動情激素，會搶佔動情賀爾蒙的受體，而減少致癌率。

### 二、大腸直腸癌

1970 年至 1986 年共有 40 個流行病學的研究報告，其中有 32 個報告都顯示，高纖維的食物絕對與大腸直腸癌的成因有關，可以預防腸癌的發生。

美國癌症中心曾進行一項採樣研究，希望能控制息肉惡化的程度，有 2000 位 35 歲以上有割除息肉病史的健康男女參加，主要是利用低脂高纖食物，外加一天 5-8 次的增加蔬菜、水果

飲食，結果發現，食物中的脂肪與纖維素有相互的作用，以高脂（30%全熱量）高纖維（30g/天）食物為例，加鈣的牛奶會降低大腸癌的罹患率；麥糠皮的纖維素可針對脂肪抵銷對腸腫瘤的促進作用，並減低糞便毒物所產生的基因突變、減低或稀釋糞便中的膽酸，減少致癌率。

## @小標：富含膳食纖維的食物

無論在醫學研究或臨床上都有許多論述證實高纖食物有抑制癌症發生的效果，那麼，平常的飲食當中，我們可以多攝取哪些食物，保健自己的身體健康呢？無論你是外食族，或者是照顧家人的家庭主婦，都要為健康多花點心思喔！將高纖的觀念放入腦袋，無論何時，在你決定這一餐要吃什麼的時候，選對的食物，就可以為自己及家人的健康多儲存一點健康基金！

### 一、粗食五穀纖維高

穀類包含米、大麥、玉米、燕麥、小麥、蕎麥、裸麥、薏仁等，東方國家以米飯為主食，西方歐美以麥類為主食，中南美國家則以玉米為主。穀類是飲食中熱量的來源，發展中的國家以五穀類為主要的食物來源，已開發國家則越來越少攝取五穀類，飲食逐漸精緻化，因此產生許多文明病及慢性病。

穀類主要含有豐富的醣類（即所謂的澱粉質），及少量的蛋白質，其中，蛋白質含量雖然不多，但因為穀類的食用量大，所以也提供了部分植物蛋白質的來源。另外，穀類還含有維生素、礦物質、膳食纖維及其他生物質，尤其在胚芽及麩皮中含量最多，不過現代人講求口感精緻化，因此都會在食物的加工過程中將這些部分輾去，製成精製米麥，口感上雖然細緻，但是喪失許多營養成分，對健康來說並無幫助。

#### ● 五穀類膳食纖維的含量（每 100 公克）

食物名稱	膳食纖維（公克）	食物名稱	膳食纖維（公克）
胚芽米	2.2	白米	0.5
糙米	3.3	精製麵粉	2.8
全麥麵粉	5.7	白吐司	2.2
全麥吐司	3.2		
燕麥	12.0		
燕麥片	4.7		
薏仁	1.4-16.9		
小薏仁	5.5		
蕎麥仁	4.1		

### 二、豆類食物少加工

豆類有黃豆、黑豆、紅豆、綠豆等及其製品，國人攝取較多的大多為黃豆製品，例如豆乾、豆腐等。豆類含有豐富的蛋白質、維生素、礦物質及其他生物質，例如植物類雌激素（Phytoestrogens）、蛋白質分解酵素抑制劑（Protease Inhibitors）、植物皂素（Saponins）等，但加

工的豆製品，其營養物質含量明顯減少許多。

● 豆類食品膳食纖維含量（每 100 公克）

食物名稱	膳食纖維（公克）	食用名稱	膳食纖維（公克）
<b>黑豆</b>	<b>18.2</b>	毛豆	4.9
黃豆	13.3	豌豆	2.7
紅豆	12.3	敏豆	2.5
綠豆	11.5	小方豆乾	3.2
綠豆仁	4.2	豆漿	3.0
皇帝豆	5.1	傳統豆腐	0.6

三、蔬菜水果哥倆好

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，尤其是蔬菜的熱量很低，吃了不會發胖，是很好的膳食纖維來源。水果的膳食纖維含量也很豐富，但是醣類含量較豐，吃多了比較容易發胖，攝取上要小心喔！

● 蔬菜類膳食纖維的含量（每 100 公克）

食物名稱	膳食纖維（公克）	食物名稱	膳食纖維（公克）
<b>牛蒡</b>	<b>6.7</b>	菠菜	2.4
黃秋葵	4.1	茄子	2.3
蕃薯葉	3.1	玉米粒	2.2
黃豆芽	3.0	莧菜	2.2
青花菜	2.7	空心菜	2.1
蓮藕	2.7	青江菜	2.1
胡蘿蔔	2.6	海帶	3.0
玉米筍	2.4	茼蒿	4.4

● 水果類膳食纖維的含量（每 100 公克）

食物名稱	膳食纖維（公克）	食物名稱	膳食纖維（公克）
<b>土芭樂</b>	<b>5.0</b>	草莓	1.8
柿子	4.7	海頓芒果	1.7
泰國芭樂	3.0	玫瑰桃	1.7
西洋梨	3.0	木瓜	1.7
釋迦	2.7	香蕉	1.6
柳丁	2.3	水梨	1.6
橘子	2.2	加州李子	1.5
海梨	2.1	西瓜	0.3

四、核果瓜子要適量



核果類包含花生、腰果、開心果等，種子類則是瓜子、芝麻、南瓜子等。這兩種食物膳食纖維的含量都很高，但是除了栗子、蓮子外，核果類的脂肪含量都很高，怕胖的人攝取上要適量。

● 核果類膳食纖維含量（每 100 公克）

食物名稱	膳食纖維（公克）	脂肪含量
栗子	5.7	0.8
蓮子	8.3	1.0
瓜子	16.3	34.4
黑芝麻粉	13.0	54.8
開心果	7.0	55.2
花生	7.0	43.2
南瓜子	5.2	47.1
松子	4.9	70.5
腰果	3.0	46.0

Box：高纖家族

五穀類：包含米、大麥、玉米、燕麥、小麥、蕎麥、裸麥、薏仁等

豆類：包含黃豆、黑豆、紅豆、綠豆等及其製品

根莖類：番薯、馬鈴薯、芋頭

蔬菜類：芹菜、南瓜、酸菜、萵苣、花椰菜、豆苗、洋山芋及莢豆類

水果類：橘子、葡萄、李子、葡萄乾、無花果、櫻桃、柿子、蘋果、草莓

其他：洋菜、果凍、蒟蒻

## @小標：每日需要的膳食纖維

膳食纖維雖然對人體有益，但也不是越多就越好，更不是所有人都適合高纖的飲食，例如在某些情況下，需要減少糞便的份量，如急性腸胃炎、嚴重腹瀉、大腸炎、大腸短縮症或部分慢性腸阻塞等症狀，都應該減少纖維性食物的攝取。另外，如果患有 Crohn's 腸病，則須限制麩芽、玉米、核果等食物的攝取；如有胃結石（phytobezoar）的病症，應改為低纖維飲食，以防再發。

每人每日建議的膳食纖維攝取量為 25-35 公克，膳食纖維如果攝取過多，會影響鈣、鐵、鋅等礦物質的吸收，曾經就有一個案例，患者在飲食當中添加麥麩，以增加纖維的量，卻因添加過量造成腸道阻塞而送醫開刀，所以千萬不要以為吃越多就越好喔！

正確的攝取方式，是藉由自然的食物以增加膳食纖維的需要量，每天兩個水果、三碟蔬菜，以全穀類或雜糧代替白米飯，就可以達到一天所需的膳食纖維量。下面的表格概略用每一類食物所含的膳食纖維量，估算出一天可攝取的含量，每類食物中，有含量較高，也有含量較低者，

因此在選擇上，要多以膳食纖維含量高的食物為主，才能夠達到一日所需。

● 每日膳食纖維量估算

食物類別	平均膳食纖維量	每天份數	膳食纖維量
主食類：一般	含量極少	1-3 碗	含量極少
全穀	8 公克/碗	2-3 碗	16-24 公克
蔬菜及豆類	2 公克/份	3 份	6 公克
水果類	2 公克/份	2 份	4 公克
合計			26-34 公克

● 膳食纖維含量表

蔬菜	食物	容器單位	膳食纖維（克）
	豆類	1/4 杯	4.8
	煮熟的菠菜	1/2 杯	4.0
	黑豆罐頭	1/2 杯	3.7
	甜薯罐頭	1 杯	3.6
	甘藍菜芽	1/2 杯	3.4
	花豆	1/4 杯	3.3
	豌豆仁（冷凍或煮熟）	1/2 杯	3.0
	豌豆仁（罐頭）	1/2 杯	2.9
	南瓜（冷凍或煮熟）	1/2 杯	2.9
	南瓜（烤、小丁）	1/2 杯	2.9
	生蘿蔔	1 條	2.3
	烤馬鈴薯	1 中杯	2.3
	青豆仁	1/2 杯	2.3
	芥菜	1/2 杯	2.2
	綠花椰菜	1/2 杯	1.9
	小花豆	1/4 杯	1.9
	白豆	1/4 杯	1.8
	紫、綠包心菜	1/2 杯	1.8
	斑豆	1/4 杯	1.7
皇帝豆	1/4 杯	1.6	
扁豆	1/4 杯	1.6	
生鮮番茄	1 中杯	1.6	
生鮮高麗菜	1 杯	1.4	
生鮮洋蔥	1/2 杯	1.3	
南瓜（煮熟）	1/2 杯	1.3	
蘆筍罐頭	1/2 杯	1.2	

	青豆仁	1/2 杯	1.1
	甜玉米	1/2 杯	1.1
	甜菜頭	1/2 杯	0.9
	番茄罐頭	1/2 杯	0.8

水 果	<b>食物</b>	<b>容器單位</b>	<b>膳食纖維 (克)</b>
	桃子乾	5 片	5.3
	無子葡萄乾	2/3 杯	2.3
	生鮮水梨	1 個	4.3
	生鮮草莓	1 杯	3.9
	無花果乾	2 個	3.4
	生鮮黑莓	1/2 杯	3.3
	帶皮蘋果	1 中杯	3.0
	李子乾	5 個	3.0
	生鮮柑桔	1 中杯	2.9
	生鮮紅木莓	1/2 杯	2.9
	生鮮木瓜	1 中杯	2.8
	生鮮奇異果	1 個	2.6
	生鮮油桃	1 個	2.2
	生鮮芒果	1 個	2.2
	棗子乾	5 個	2.1
	罐頭鳳梨	1 杯	1.9
	蘋果汁	1/2 杯	1.8
	生鮮香蕉	1 中杯	1.8
	生鮮甜櫻桃	1/2 杯	1.8
	生鮮藍莓	1/2 杯	1.6
	生鮮桃子	1 中杯	1.4
	生鮮哈密瓜	1 杯	1.3
生鮮白葡萄柚	1/2 中杯	0.7	
生鮮西瓜	1 杯	0.6	
罐頭梅子	3 個	0.4	
罐頭葡萄柚	1/2 杯	0.3	

穀 類	<b>食物</b>	<b>容器單位</b>	<b>膳食纖維 (克)</b>
	全麥麵粉	1 杯	15.2
	中筋低筋麵粉	1 杯	14.9
	高纖麥片	1/2 杯	14.0
	全麥玉米片	1 杯	13.4
	麥片	1/2 杯	12.7

玉米片	1 杯	7.2
小麥胚芽	1/4 杯	4.4
燕麥	2/3 杯	4.2
糙米	1 杯	3.3
全麥麵包	2 片	3.2
義大利麵（煮熟）	1 杯	2.2
白米	2/3 杯	0.5

## @小標：如何增加膳食纖維攝取量

在飲食當中利用小技巧，可以增加膳食纖維的攝取量，讓你在不知不覺當中，吃下健康的膳食纖維，慢慢儲存好的健康資源。健康的飲食方式要變成一種習慣，養成習慣之後，你就會自然而然吃下好的食物，越來越健康喔！以下幾項增加膳食纖維攝取量的小技巧，你可以參考看看：

### 一、以全穀類代替精製穀類：

近年來飲食習慣逐漸西化，穀類的攝取量也大幅降低，尤其是女性總認為吃穀類食品容易發胖，所以食用量上越來越少，我就遇過一個女病人，視穀類食物為敵人，怎麼勸她都不肯吃。其實，這是非常錯誤的觀念，一碗白飯的熱量約為 280 卡，而一份 8 盎司的牛排就有將近 1000 大卡的熱量，而且動物性油脂對於身體又較容易產生不良影響，但是坊間卻有很多減肥秘方，大力提倡吃肉比吃飯好，這是相當錯誤的觀念！飲食上應該減少肉類的攝取，增加類的攝食量，這才是健康正確的飲食。

除了要增加穀類食物的食用量，在選擇上，更應多選擇胚芽米、糙米、全麥等代替精製白米飯，以增加膳食纖維的攝取量。在選購時，要多注意全麥製品的品質，有些看似咖啡色的食物，其實只是添加紅糖下去，改變其色澤，並非真的全麥食物。另外，全麥或是添加麩皮的製品，其口感較粗糙，很多商人會在製作時添加過多的油，使其口感較潤口，在選擇上也要多加注意。

#### Box：食物替代小撇步：

- 以五穀雜糧飯替代白米飯
- 以地瓜稀飯或雜糧稀飯替代白稀飯
- 以全麥麵包替代白吐司
- 以全麥饅頭替代白饅頭

### 二、以豆類代替肉類：

國人的飲食中蛋白質攝取量豐富，不過蛋白質來源大都來自肉類，具有較高的脂肪含量，尤其動物性脂肪是造成心血管疾病的危險因子，對於健康的危害較大，加上肉類也缺乏膳食纖維，因此建議多以豆類來取代部分的肉品。

國人對於豆類的攝取以豆腐、豆乾等豆製品較多，但要獲得豆類的營養，最好還是以整粒豆類為主，例如炒八寶、炒素什錦、黃豆燉湯、毛豆炒酸菜、黃豆糙米飯等，這些豆類食品未經過加工，可以保留完整的營養，對身體很有幫助。

#### Box：烹調黃豆雜糧飯的小撇步

黃豆及五穀雜糧質地較硬，在烹煮前，記得要先泡水，煮飯時水也要多加一點，煮熟後才會鬆軟好吃。另外，可以利用壓力鍋或是悶燒鍋來煮飯，可以節省很多時間，省時又方便！

### 三、增加蔬菜的攝取

每人每天至少要吃半斤的蔬菜，同時要多吃菜葉及菜梗的部位，不要將菜渣吐出來，以免纖維質都浪費了。在家中烹調或是外出用餐時，記得要減少肉類增加蔬菜份量，除了一定要有蔬菜外，也可多選用以蔬菜作為配菜的半葷菜。例如三菜一湯時，有一道必定為蔬菜，一道是半葷半素，另一道則是全葷菜；若是五菜一湯時，就要有兩道蔬菜、一道全葷、兩道半葷菜，這樣自然就可以減少肉類、增加蔬菜的量。

### 四、攝取水果，不以果汁代替

許多人為了方便，很喜歡以果汁代替水果，以為這樣也可以取代一天所需的水果份量，其實，這樣的觀念是不正確的！市面上販售的果汁，通常都添加了糖分，而且會過濾掉水果的纖維，大大降低水果的營養，所以除非不得已，還是盡量以新鮮水果作為一天蔬果的主要來源。

## @中標：外食族的聰明高纖飲食

外食人口越來越多，許多人三餐在外，家裡很少開伙，加上單身人口越來越多，家裡的廚房幾乎都快成了置物間。外食族在飲食上一定要講求均衡，不能隨便吃吃填飽肚子就好，接下來我會教大家一些方法，簡單的在外食中攝取更多的膳食纖維，使身體更健康喔！

#### ● 早餐

##### ◎ 中式：清粥小菜

地瓜稀飯、雜糧粥、綠豆稀飯

全麥饅頭、雜糧饅頭

全麥包子、菜包子、全麥菜包

##### ◎ 西式：

牛奶加入燕麥片、五穀粉、早餐穀片

全麥麵包、全麥吐司

#### ● 午餐與晚餐

## ◎ 小吃類——別忘了點青菜

吃麵、米粉、飯等小吃時，記得一定要點一份燙青菜，有時候還可另外加點滷白菜、涼拌小黃瓜等蔬菜類小菜，以增加攝取膳食纖維的機會。

## ◎ 點餐或自助餐——糙米飯取代白飯

餐廳或是自助餐點菜時，不要只顧著點大魚、大肉，魚肉等葷菜也要選擇有蔬菜作為配菜的菜餚，例如芥藍牛肉，另外，豆類食品也一定要有，例如豆乾炒玉米、毛豆，當然，最後一定要有一份青菜。主食方面，有些自助餐廳會提供糙米或是雜糧飯、粥等，這也是很好的主食來源。

## ◎ 西餐——沙拉吧補充蔬果

西餐中的主食麵包可選擇全麥或是雜糧麵包，湯品則盡量選擇蔬菜湯或是豆子湯。而主食旁的配菜或是裝點蔬菜，例如胡蘿蔔、花椰菜、玉米筍等，也都要把它吃完。有些西式餐廳會附有沙拉吧，供應的份量十分充足，是很棒的蔬果來源。

## ◎ 日本料理——減少油炸揚物

日式料理店會有一些炒蔬菜的菜式，例如炒牛蒡、炒川七等，都是增加蔬菜攝取的來源，另外像蔬菜天婦羅也多多少少含有一些膳食纖維，不過油炸品脂肪高熱量高，攝取時要多注意。

## ◎ 素食——避免油膩烹調

市面上有許多素食的自助餐廳，是外食族的很好選擇，素食餐廳裡的蔬菜、豆類及根莖類食物都很豐富，並且大都有提供糙米飯或是五穀米作為主食，是攝取膳食纖維最佳的來源。不過要注意的是，素食餐廳裡許多的菜色都是先經過油炸再烹調，炒的也比較油，因此在食物的選擇上也要多注意，不是吃素就一定會健康喔！

## ◎ 速食——盡量多吃生菜

大部分速食店裡的食物，被我們稱為「垃圾食物」，可想而知其營養成分一定很低，雖然薯條、生菜有少部分的膳食纖維，但是馬鈴薯去皮、生菜用量又少，加上油炸的烹調方式，實在不是健康的飲食選擇，建議盡量少吃。

## ◎ 宵夜、點心——添加蔬菜或果乾

如果你是夜貓族非得要吃宵夜或點心，建議可以選擇八寶粥、綠豆湯、紅豆湯，或是全麥的麵包類、素包子、素蒸餃，葡萄乾、杏仁乾、香蕉乾等。這些食物含有豐富的膳食纖維，可以促進身體的代謝，是不錯的點心選擇。不過要記得喔！不是每一種穀片的膳食纖維含量都很高，在選購時要注意標示，一般的早餐穀片一份 40 公克，約含膳食纖維 1.0 公克；全麥餅乾或是水果穀片，一份約含 4.0 公克的膳食纖維，可以加入水果與牛奶當作宵夜或點心食用。如果要以速食麵當作宵夜，建議添加蔬菜及打一顆蛋，這樣一來就可以簡簡單單增加速食麵的營養喔！

Box：每日黃金餐——林醫師的私房菜單

### • 菜單 A

早餐：牛奶一杯+全麥吐司夾蛋

午餐：牛肉麵一碗+燙青菜一碟+毛豆一碟+水果一份

晚餐：自助餐（黃豆糙米飯+清蒸魚+滷海帶+芹菜豆乾+青菜一碟）+水果一份

宵夜：八寶粥一碗

### • 菜單 B

早餐：豆漿一杯+三角飯團一個

午餐：小火鍋一份（含有兩份蔬菜、一份芋頭）

晚餐：自助餐（胚芽米飯+炒五彩雞丁+洋蔥炒蛋+酸菜毛豆+炒青菜一份）+水果兩份

宵夜：牛奶一杯+全麥穀片

## @中標：市售高纖產品大調查

由於膳食纖維日漸受到重視，食品業者也把握住商機，大力推出高纖產品

，例如高纖餅乾、高纖奶粉、高纖飲料等，商品可說是琳瑯滿目。不過，這些高纖食品真的具有高纖的營養嗎？讓我們來項高纖食品大調查吧！

## ◎ 高纖餅乾——高油量？！

所謂的高纖餅乾，就是比一般餅乾多添加了麥麩，各種廠牌所添加的量多寡不一，相同的是，纖維質含量並沒有提高太多，而且爲了掩蓋住麥麩的粗糙口感，都會在餅乾中添加過多的油脂，以求潤口。很多人以爲吃高纖餅乾比較健康，事實上膳食纖維並沒有增加，反而還吃下許多不必要的油脂，對健康無益。



## ◎ 高纖飲料——有爭議？！

市面上販售的高纖飲料，事實上添加的都不是真正的纖維質。非水溶性的膳食纖維不溶於水，在飲料中會產生沉澱，喝起來也會有雜質，在外觀與口感上都不討好；水溶性的膳食纖維在水中會呈現濃稠凝結狀，也不適合添加在飲料中。所以目前市售的高纖飲料中添加的是一種與膳食纖維結構類似的食品添加劑——聚糊精（polydextros），它和自然食物中的膳食纖維大不相同，有無膳食纖維的功能也還需進一步的研究。

茶葉、黑豆等的膳食纖維含量很高，所以有些產品會標示為高纖食品，但實際上吃進去的確只是用茶葉或黑豆沖泡而成的飲料，並不是茶葉、黑豆本身，所以飲料中是不含膳食纖維的。

## ◎ 高纖奶粉——太寒酸？！

有些標榜高纖的奶粉或調味奶，經過分析後發現，奶粉中的膳食纖維含量幾乎很低，例如A牌的高纖調味乳中，每100公克只含有0.3公克的膳食纖維；B牌的高纖奶粉，每100公克含3.2公克的膳食纖維，換算之後，發現一杯240C.C的沖泡牛奶中，只有0.72-1.02公克的膳食纖維，對於人體來說微不足道。

## @中標：簡易高纖食譜

### • 黃豆糙米飯

材料：黃豆1兩、糙米7兩、水2.5杯、沙拉油1小匙

做法：

- 1、黃豆、糙米分別洗淨。
- 2、將黃豆泡水2小時、糙米泡水1小時。
- 3、瀝乾豆穀並添加水、油，放入電鍋煮熟即可。

Box：林醫師的小叮嚀：

由於飲食習慣的改變，現代人多喜愛精緻食品，而忽略了膳食纖維對人體保健的重要性，而日常生活中食用主食類，就可以提供適量的膳食纖維，三餐可以從不同的植物食材相互搭配，例如黃豆糙米、黑豆飯、綠豆稀飯、小米粥等，任選一種乾豆類和五穀類相互應用在飲食當中，就可以變化出不同種類的美味料理喔！

### • 歡樂營養粥

材料：胚芽米2兩、水4杯、奇異果1個、草莓5個、玉米醬1罐、冰糖1大匙、鹹葡萄乾30粒

做法：

- 1、 將胚芽米、奇異果、草莓分別洗淨。
- 2、 胚芽米加水煮熟，調入玉米醬、冰糖熬屬成粥。
- 3、 將奇異果去皮，切成扇片狀；草莓對切，再放置在粥上。
- 4、 將鹹葡萄乾灑入即可食用。

Box：林醫師的小叮嚀：

香甜的玉米湯廣受各年齡層的喜愛，尤其是小朋友們深受玉米香濃的甜味所吸引，因此設計這道以玉米為湯底的營養粥，可以使部分不喜歡吃青菜、水果的小朋友漸漸接受蔬果的口味。以玉米湯為底，加上胚芽米以及水果作為點飾，是一到色香味俱全的菜餚，可以提升膳食纖維的攝取量。

#### • 糖果蔬菜捲

材料：苜蓿芽 0.5 兩、小黃瓜 1 兩、紫色高麗菜 1 兩、胡蘿蔔 1 兩、全麥吐司 5 片、美生菜 2 葉、糖 1 大匙、醋 1 大匙、細絲帶 20 小段、玻璃紙 1 大張

做法：

- 1、 將苜蓿芽、小黃瓜、胡蘿蔔、紫色高麗菜、美生菜分別洗淨。
- 2、 小黃瓜、胡蘿蔔、紫色高麗菜切絲，加上糖、醋醃拌均勻。
- 3、 美生菜切成和吐司同樣長寬；玻璃紙剪成 25cm×25cm 正方形。
- 4、 在玻璃紙上放置全麥吐司 1 片，依序放置美生菜片、小黃瓜絲、胡蘿蔔絲、紫色高麗菜絲、苜蓿芽，再捲成糖果狀，食用前斜切即可。

Box：林醫師的小叮嚀：

早餐要吃的好，是一天活力的泉源，坊間早餐店所提供的三明治，外層吐司多為白吐司，內餡又多為高蛋白半加工製品，例如漢堡肉、雞排、魚排等，經過油煎之後，肉裡吸滿了油脂，而且僅搭配少量的番茄片、小黃瓜絲，對於健康較無幫助。建議可以全麥吐司代替白吐司，再多搭配翠嫩的蔬菜，加上低脂的沙拉醬，簡簡單單就可以製作出健康有活力的早餐！

## Chapter 4：低脂飲食，防癌新觀念

引言：(乳癌、大腸直腸癌、肺癌、攝護腺癌、胰臟癌等，都與脂肪攝取量增加關係密切。但是適量的脂肪對身體也有好處，該如何拿捏得當呢？本章將告訴你幾個無往不利的「油切」密技，只需動動手指，就能控制食物的脂肪量，讓你吃得健康、吃得輕盈！)

「減肥」這兩個字，已經成爲近年來最熱門的話題，凡是與減肥有關的行業，也幾乎是賺錢的保證。國人肥胖的比例大幅增加，造成心血管疾病及慢性病的發生率節節高升，現代人除了注重美觀外，也漸漸開始自覺過度的肥胖，對於健康是一大殺手。記得小的時候，父母親爲了生活很努力的在工作，左鄰右舍也多以種田爲主，衣食上可以溫飽就覺得是一件很幸福的事了，想想那個時候，同學親朋好友中，好像很少有「胖子」的存在，從小幫忙種田的我們，時常頂著大太陽工作，一下田工作就是好幾個小時，運動量充足，假如那時有體脂肪的測量，我想，大家一定都非常標準吧！

反觀現代人，吃的好、運動的又少，因此胖弟、胖妹滿街都是，這樣優渥的物質生活，反而造成我們身體上的損害。根據台灣癌症基金會所發表的報告中顯示，乳癌、大腸直腸癌、肺癌、攝護腺癌、胰臟癌等，都與近 20 年來國人的脂肪攝取量增加有絕對密切的關係。如以脂肪佔總熱量攝取的百分比超過 30% 來看，從民國 75 年起，國人脂肪的攝取就已經進入高危險期，因此，降低脂肪的攝取量，可以說是國人現階段飲食防癌所必須採取的最重要步驟。

脂肪就是油脂，是食物中供給最高熱量的來源，脂肪的熱量也是所有熱量來源中，最容易引起體重增加的。食物中所含的脂肪，分爲飽和 (saturated) 及不飽和 (unsaturated) 脂肪二大類，來自動物的脂肪多屬於飽和脂肪，例如牛奶、牛油、肉類、蛋黃、起司、家禽、海鮮貝類等，也有極少數的植物油含有飽和脂肪，例如椰子油、棕櫚油等；來自植物的油脂多屬於不飽和脂肪，又可以分爲單元 (mono) 與多元 (poly) 不飽和脂肪，其中，多元不飽和脂肪在人體中扮演著不可或缺的角色，是一種必須的維生素。過多的脂肪攝取，會引起肥胖症，並增加罹患癌症的機率，所以小心控制脂肪的攝取、維持適當的體重，是預防癌症的重要課題。

## @小標：食物中的脂肪來源

飲食中的脂肪來源，除了看的見的脂肪，例如烹調用的各種油、肥肉、培根、肉類外皮、奶油之外，有許多食物中的脂肪是我們看不見的，例如酥皮點心、乳酪、鮮奶油、熱狗、油豆腐、椰子肉、奶精、花生、瓜子，以及許多油炸食品，這些食物當中都含有多量的脂肪，不過經常被我們所忽略，反而是導致肥胖的隱形殺手。你可以在家作個小實驗喔！將酥皮點心弄碎包在吸油面紙裡，稍微按壓一下，你就會發現吸油面紙上吸滿厚厚的一層油喔！

自然界的食物中，除了一般生鮮蔬菜水果和多數五穀根莖類脂肪量很少外，其他食物的含量都不少。許多加工食品更是高脂肪的來源，在食用上要多加注意。

### ● 附錄一：天然及加工食品脂肪含量表（以 100 公克計算）

名稱	粗脂肪
<b>五穀根莖類</b>	
白飯	0.3
米粉	0.8
拉麵	0.8
綠豆	0.9

雞蛋麵	0.9
蓮子	1.0
豬血糕	1.1
粿仔條	1.2
饅頭	1.2
麵線	1.3
油麵	1.6
糙米	2.6
胚芽米	2.7
小麥	2.8
甜不辣	3.2
薏仁	6.0
白吐司	7.5
燕麥片	9.7
速食麵	14.5
奶酥麵包	15.2
波蘿麵包	17.2
<b>奶類</b>	
脫脂奶粉	1.0
低脂鮮乳	1.6
優酪乳	0.9-2.8
全脂鮮乳	3.4
冰淇淋	8.6
乳酪	21.2
全脂奶粉	28.0
<b>蛋類</b>	
雞蛋白	0.0
鵪鶉蛋	5.7
皮蛋	9.6
雞蛋	9.9
雞蛋黃	29.3
<b>豆類</b>	
豆花	0.7
豆奶	1.3
豆漿	1.6
嫩豆腐	2.7
傳統豆腐	3.4
雞蛋豆腐	4.5
毛豆	5.0

臭豆腐	7.5
豆腐皮	8.8
五香豆乾	9.7
黑豆	11.6
黃豆	15.1
素火腿	17.0
素肉鬆	17.4
油豆腐	17.6
麵筋泡	25.1
麵筋	51.6
<b>水產類</b>	
花枝	0.2
蝦仁	0.3
鱈魚	0.5
吻仔魚	0.6
干貝	0.7
草蝦	0.7
魚丸	1.0
牡蠣	1.6
黃魚	1.6
白帶魚	2.0
鱸魚	2.6
小魚乾	4.4
包肉魚丸	7.6
花枝丸	8.5
虱目魚	11.9
魚餃	17.7
蝦餃	20.0
秋刀魚	25.9
<b>肉類</b>	
雞里肌	0.4
雞胸肉	0.9
鴨肉	2.4
豬後腿瘦肉	2.8
豬前腿瘦肉	3.2
西式火腿	3.3
豬後腿肉	3.7
牛腱	4.0
豬腱	4.8

牛腿肉	5.2
雞棒棒腿	6.9
豬大里肌	10.2
雞排	10.8
羊肉	13.0
鵝肉	13.4
蛋餃	14.1
豬大排	14.7
三筋翅	16.1
二筋翅	17.2
豬小排	19.0
貢丸	19.5
熱狗	22.2
燕餃	22.7
香腸	26.1
豬蹄膀	28.6
牛腩	29.7
梅花肉	30.6
臘肉	30.9
豬肉酥	35.6
五花肉	36.7
牛小排	37.7
<b>內臟類</b>	
豬血	0.6
豬腎	1.8
豬肝	2.9
雞胗	3.3
雞肝	4.6
豬心	6.3
豬小腸	8.7
豬肚	10.8
雞心	16.6
豬大腸	20.4
<b>蔬果類</b>	
一般蔬菜	0.1~0.5
一般水果	0.1~0.7
椰子	12.1
酪梨	30.0
<b>堅果類</b>	

花生	43.2
腰果	46.0
南瓜子	47.1
黑芝麻	47.2
白芝麻	53.3
開心果	55.2
杏仁果	57.5
松子	66.7
核桃粒	71.6
<b>油脂類</b>	
低熱量奶油	10.6
鮮奶油	24.0
奶精	33.0
花生醬	51.0
沙拉醬	65.7
動物性奶油	71.8
植物性奶油	76.2
豬油	99.4
牛油	99.9
一般食用油	100
橄欖油	100
<b>中式餐點</b>	
豆沙包	0.3
銀絲捲	3.3
素食水餃	4.2
叉燒包	4.3
筒仔米糕	5.8
春捲	6.5
燒賣	8.7
肉粽	8.8
鮮肉鍋貼	9.8
豬肉水餃	10.2
鮮肉包	10.3
蔥油派	14.1
油條	42.5
<b>西式餐點</b>	
披薩	6.9
起司蛋糕	15.8
巧克力蛋糕	16.1



薯塊	18.0
洋芋片	38.6
<b>調味沾料類</b>	
牛排醬	0
甜辣醬	0
蠔油	0.1
甜麵醬	2.4
辣豆瓣醬	3.3
胡椒粉	6.7
咖哩粉	14.1
義大利肉醬	15.8
雞湯塊	24.8
沙茶醬	71.8

● 附錄二：常見天然及加工食品脂肪分類表

分類	脂肪含量較低	脂肪含量中等	脂肪含量偏高	脂肪含量較高	脂肪含量極高
五穀根莖類	圓糯米、稻米、糙米、胚芽米、小麥、紅豆、薏仁、白飯、米粉、饅頭、白吐司、燕麥片、拉麵、鍋燒麵、粿仔條、通心麵、麵線、油麵		奶酥麵包、波蘿麵包、速食麵、米果		
蛋類	雞蛋白			皮蛋、雞蛋、鵝蛋、鹹鴨蛋	雞蛋黃、鵝蛋
豆類	豆花、豆漿、豆奶	素肉鬆、黃豆、黑豆	傳統豆腐、豆腐皮、五香豆干、嫩豆腐、干絲、毛豆	臭豆腐、雞蛋豆腐、油豆腐	素火腿、素雞、麵筋、花干、麵筋泡
水產類類	干貝、花	鯉魚、鰹魚	白鯧魚、包	虱目魚、石	秋刀魚、鯖

	枝、小卷、烏賊、草蝦、文蛤、吻仔魚、黃魚、魚丸、花枝、鮑魚、吳郭魚、鱸魚、旗魚丸		肉魚丸、花枝魚丸	斑魚、烏魚、鮭魚、鰻魚、魚餃、鱈魚	魚、蝦餃
肉類	豬後腿肉、雞里肌肉、雞胸肉、鴨肉、豬肉干、牛肉干、西式火腿	豬前腿瘦肉、豬後腿肉、牛腱、豬腱	雞棒棒腿、牛腿肉、牛後腿肉、沙朗牛排、紐約客牛排	豬大排、豬前腿絞肉、豬後腿絞肉、豬大里肌肉、豬肉酥、丁骨牛排、菲力牛排、羊排、羊肉、鵝肉	豬小排、豬蹄膀、五花肉、梅花肉、雞二節翅、牛小排、牛喃、香腸、熱狗、臘肉、蛋餃、燕餃
內臟類	豬肝	豬血、雞肝、豬腎、雞胗	豬心	豬小腸、豬肚、豬腦	雞心、豬大腸
奶類	脫脂奶粉、優酪乳、脫脂鮮乳	低脂鮮乳、低脂奶粉	冰淇淋、全脂奶粉、全脂鮮乳	低脂優酪乳	乳酪
蔬果類	一般根莖葉蔬菜、一般水果		椰子	酪梨	
堅果類					花生、腰果、南瓜子、開心果、黑芝麻、白芝麻、杏仁果、松子、核桃粒
油脂類			低熱量奶油	奶精(植物性)	花生醬、沙拉醬、鮮奶油、培根、

					動物性奶油、植物性奶油、牛油、豬油、辣油、各種市售烹調用油
中式餐點	豆沙包、小羊羹、銀絲卷、叉燒包、素食水餃	燒餅、筒仔米糕、肉粽、鮮肉包	花生湯、鮮肉鍋貼、棗泥月餅、珍珠丸、牛肉水餃、豬肉韭菜水餃、燒賣	蚵仔煎、鳳梨酥、蛋黃酥、小籠包、鮮肉餛飩、炸春捲、花生糖	油條、佛跳牆、蔥油派、紅燒牛腩、豬肉獅子頭
西式餐點	奶昔	漢堡、滿福堡	巧克力蛋糕、起司蛋糕、薯條、比司吉、披薩、吉士漢堡	蛋捲、洋芋片、巧克力泡芙、炸雞塊、巧克力、麥香堡、麥香魚、薯條、蘋果派	炸雞
調味沾料類	牛排醬、甜辣醬、番茄醬、蠔油、烤肉醬、甜麵醬、胡椒粉	辣豆瓣醬	蘑菇醬、豆瓣醬、辣椒醬、麻婆醬		雞湯塊、義大利肉醬、洋蔥麵包醬、肉燥、沙茶醬

## @小標：適量的脂肪對健康有益

雖然脂肪攝取過量是造成許多慢性疾病的主因，但脂肪對於身體也有許多重要的功能，是身體不可或缺的營養素。脂肪為食物增添了風味和口感，使飲食更有變化，也提供味覺上的樂趣，所以，我們只需要將飲食中的脂肪量控制在適當的範圍內，並不需要完全排除脂肪。

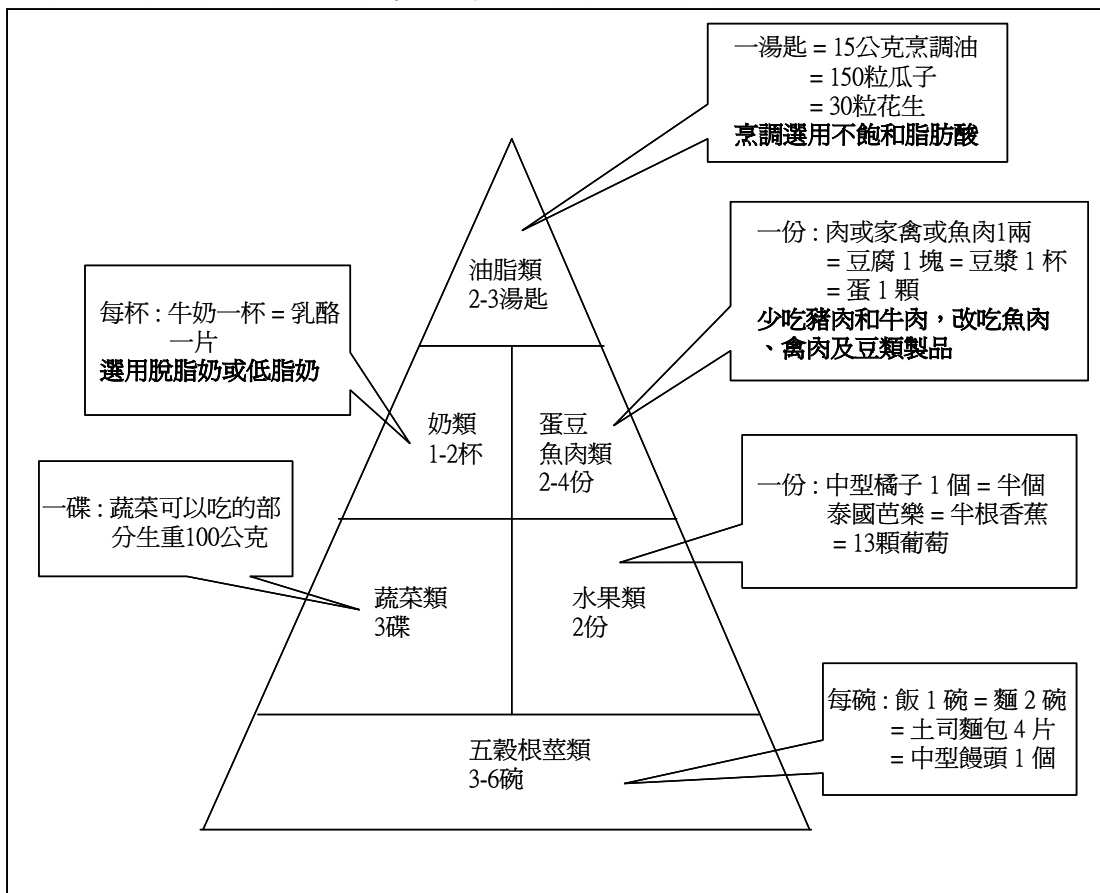
一般而言，飲食脂肪量佔每日飲食熱量的 20-30% 是最恰當的，也就是每 1000 大卡熱量中約有 20-30 公克的脂肪，一般成年人每天需要的食物熱量，女性約為 1700-2000 大卡，男性約為 2100-2800 大卡，所以每日所需的脂肪含量約 40-70 公克。

## @小標：均衡飲食金字塔

由於許多飲食當中都含有脂肪，所以要仔細的計算脂肪含量是很麻煩的事，最容易也最簡單的控制脂肪方式，就是均衡攝取各類食物，遵循均衡飲食金字塔的攝取方式，你就可以輕鬆控制脂肪量，吃的健康不是一件難事喔！

### ● 均衡飲食金字塔

金字塔尖端的食物脂肪量較多，每日飲食需要量較少！



### ● 在這樣的飲食中，你會得到的脂肪量大約如下：

每日攝取量	脂肪量
3 - 6 碗五穀根莖類+	0 g
1-2 杯奶（以低脂奶計算）	4-8g
2-4 份蛋豆魚肉類+（以中脂肪量計算）	10-20g
3 碟蔬菜+	0 g
2 份水果	0 g
2 - 3 湯匙油脂*	30 - 45 g
合計	44 - 73 g

+烹調用油未計算在內\*來自烹調用油及堅果類

## @中標：降低飲食中的脂肪量

在台灣地區有許多人，日常生活中的脂肪攝取量都超過健康食用量，要減少飲食中的脂肪量，除了檢視日常飲食的習慣外，還有一些小訣竅可以有效降低脂肪的攝取量喔！熟記這些小訣竅，你也可以擁有健康又苗條的身體！

## @小標：靈活的選擇食物

食物的種類繁多，脂肪的含量各有不同，如果我們能夠靈活地選擇脂肪較低的食物，就能夠有效降低脂肪攝取量！

### 一、少吃豬、牛、羊等畜肉

畜肉類的脂肪含量較高，如果改吃禽類（雞、鴨）、魚肉或是豆類食物，就可以降低脂肪含量。例如將100公克的豬大里肌肉改為雞胸肉取代，就可以減少9.3公克的脂肪。

### 二、利用相似的低脂食物代替高脂食物

同一類的食物中脂肪含量高低不一，如果能將高脂肪的食物改成脂肪含量較低的，就可以享受相同的美味，但是又不吃進過多的脂肪。例如：喝鮮奶時改為低脂或脫脂鮮奶；作白肉切時可選擇豬後腿肉代替五花肉；燉紅燒牛腩以牛腱肉代替牛腩。附錄二有各類食物脂肪含量多寡比較，下次當你想要選擇食物時，不妨多參考低脂食物，多為自己的健康加分。

#### ● 低脂食物取代表

食物類別	脂肪含量較高的食物	可取代的低脂食物	相差脂肪量
五穀根莖類	波蘿麵包（1個70g）	饅頭（1個70g）	11.0g
	速食麵（1包80g）	雞蛋麵（1包80g）	10.0g
奶類	全脂鮮奶 （1杯240c.c）	低脂鮮奶	4.3g
		脫脂鮮奶	5.8g
		優酪乳	3.7g
	乳酪（1片20g）	低脂乳酪（1片20g）	0.3g
蛋類	雞蛋（1顆50g）	雞蛋白（1 1/2 顆50g）	4.5g

豆類	三角油豆腐 (3 小個 85g)	傳統豆腐 (4 格 100g)	11.6g
	臭豆腐 (2 塊 100g)	傳統豆腐 (4 格 100g)	3.6g
	麵筋泡 (30 粒 45g)	豆腐皮 (濕 1 片 37g)	8.0g
肉類	牛腩 (100g)	牛腱 (100g)	25.7g
	牛小排 (100g)	牛腿肉 (100g)	32.5g
	丁骨牛排 (100g)	沙朗牛排 (100g)	5.0g
	五花肉 (100g)	豬後腿瘦肉 (100g)	33.9g
	豬大里肌 (100g)	雞胸肉 (100g)	9.3g
	雞三節翅 (1 隻 80g)	雞棒棒腿 (1 隻 60g)	8.8g
魚類	秋刀魚 (1 條 70g)	吳郭魚 (半條 100g)	15.8g
	鮭魚 (半片 100g)	鯛魚 (100g)	13.1g
	虱目魚 (100g)	白鯧魚 (100g)	5.2g
	包肉魚丸 (2 粒 80g)	普通魚丸 (3 粒 50g)	5.5g
	蝦餃 (3 粒 30g)	花枝餃 (3 粒 30g)	4.8g
中式餐點	豬肉水餃 (10 粒 150g)	素食水餃 (10 粒 150g)	11.3g
調味醬料	沙茶醬 (1 大匙 15g)	牛排醬 (1 大匙 15g)	10.8g
	豆瓣醬 (1 大匙 15g)	甜辣醬 (1 大匙 15g)	1.2g
	義大利肉醬 (1 大匙 15g)	番茄醬 (1 大匙 15g)	2.4g

## @小標：運用進食妙招

除了盡量選擇較低脂肪含量的食物之外，如果在將食物送入口中之前，利用一些小技巧減少脂肪含量，也可以為健康加分！

### 一、多吃飯少吃肉

許多人的飲食習慣是肉多飯少，有時幾塊炸雞就當作是一餐，所以蛋白質和油脂的攝取都過量，對身體並無幫助。健康飲食的第一步，就是以五穀雜糧飯為主食，吃飯配菜肉，而不是吃肉配飯菜喔！

### 二、以豆代替肉

現代人肉類攝取過多，如果可以毛豆、黃豆等豆類製品取代部分肉類，這些富含植物性蛋白質來源的食物，含有不飽和脂肪酸且不含膽固醇，比吃肉還要健康喔！



### 三、可見脂肪先去掉

許多肉類含有皮和肥肉，如果在食用之前，可先將皮和肥油去除，少用裹粉油炸食物，吃蛋糕時將裝飾用的奶油去除，都可以大大降低脂肪的攝取量，就算無法全部去除，在食用前將一半的可見脂肪去除，都可以減少脂肪攝取量喔！

### 四、額外油脂不要吃

吃麵包時不要塗奶油、花生醬，可改用不含脂肪的果醬；吃麵時不要加太多香油、麻油、豬油或肉燥，都可以減少脂肪含量。

### 五、牛奶減脂最容易

牛奶含豐富的鈣質，但同時也含有乳脂肪，在選擇上，盡量選用低脂、脫脂牛奶，就可以輕鬆降低脂肪的攝取量。

### 六、糕餅點心要節制

許多糕餅點心都是高油、高糖、高熱量，所以在食用上一定要節制。例如粽子、月餅、綠豆糕、蛋塔、蛋黃酥……等看似不起眼的點心，其實都含有高量的脂肪，是健康的一大殺手！

### 七、多吃蔬菜營養多

每天最好能食用三碟蔬菜，蔬菜中不但含有纖維質可增加飽足感，而且可以提供維生素 A、C 及礦物質鐵等營養素。但是要注意喔！烹調時不要放太多的油，可多選用涼拌、川燙等烹調方式。

### 八、先吃蔬菜再吃肉

把進食的順序改爲先吃蔬菜再吃肉，不但可以增加蔬菜的攝取量，還可以減低肉類攝食量，對身體十分有幫助。

### 九、喝湯時撈掉浮油

在喝排骨湯、雞湯中最容易出現浮油，食用前最好先將浮油撈掉，減少油脂的攝取量。

## @小標：善用烹調技巧

### 一、選擇適當的材料

想要作出低脂肪的菜餚，首先要做的就是選擇脂肪較少的食物材料。

#### 1、選擇脂肪量較少的肉類或材料

畜肉（豬、牛、羊）的脂肪量一般較高，如果能改一下食譜，用雞肉代替畜肉，或是用比較瘦的部位替代較肥的部位，就可以減少許多脂肪喔！另外，在計畫菜單時，最好一餐不要超過一道菜使用畜肉，可以運用雞肉、魚肉、豆類，使你的餐食多變化又健康。

舉個例子來說吧！假設今天你想煮一道「豆腐鑲肉」，你要怎麼減少脂肪的攝取量呢？首先，看看這道菜中的材料——豬絞肉與油豆腐，這兩種材料的脂肪量都不少，如果將豬絞肉換成前腿瘦肉，再加入剁碎的紅蘿蔔、荸薺，把油豆腐改成傳統豆腐，雖然只是小小改變了材料，但是就可以少吃進 15.4 公克的脂肪喔！

## 2、選用低脂產品

市面上販售許多低脂產品，例如低脂或脫脂牛奶、低脂沙拉醬、水漬魚罐頭等，這些產品的脂肪量比原有的全脂牛奶、沙拉醬、油漬鮭魚罐頭要低，烹調時風味變化也不大，是很好的代替品。但要注意喔！不要因為是低脂產品就肆無忌憚的大吃特吃，吃多了還是會發胖的！

## 3、少使用絞肉類半成品

市面上所販售的魚餃、蝦餃、蛋餃、貢丸等絞肉類都有添加肥肉，所以脂肪含量較高，最好少用一些，或是多以 DIY 的方式製作，因為自製可以調整做法，使脂肪量減少。例如自己製作獅子頭，可以用低脂絞肉加些麵包或豆腐，代替一般絞肉。

## 4、多增加蔬菜量

每餐不要有一道以上的純肉或大塊肉的菜，可用半葷素的菜代替。多使用蔬菜、豆腐、蒟蒻……等纖維含量較多的材料與肉絲、肉片混合搭配，以增加份量感，又可以減少肉的用量，減低脂肪的使用，美味又健康。

## 5、選好油

烹調時是免不了用油的，當炒菜或菜餚中需要添加油脂時，可以多選用橄欖油、高油酸紅花籽油、芥花油等，不要用豬油、奶油、乳瑪琳或烤酥油，對健康比較有益。

## 二、選擇適當的處理方式

雖然說炒菜難免要用油，不過選用適當的烹調方式，卻可以降低某些食材的脂肪量，而且作起來一點也不困難喔！

### 1、烹調前去掉外皮、肥肉

外皮與肥肉通常都含有較高的脂肪量，如果在切肉時就先將外皮與肥肉去除，這些脂肪就不會在烹調時溶入肉或是湯汁當中，例如，一隻 120 公克的連皮雞腿，脂肪含量約 13.6 克左右，如果將外皮去除，它的脂肪量只剩下 6.9 公克。

### ● 食物烹調方式與熱量比較表

食物烹調方式	重量或數量	脂肪量（克）
雞胸		
帶皮，煮熟	100 公克	7.85
去皮，煮熟	100 公克	3.57
棒棒腿		
帶皮，煮熟	100 公克	11.30

去皮，煮熟	100 公克	5.71
雞腿		
帶皮，煮熟	100 公克	16.18
去皮，煮熟	100 公克	11.06

## 2、將肉類切成細絲、丁狀或片狀

在吃牛排、豬排、控肉、雞塊等大塊肉時，你可能不自覺就吃下過量的肉，如果將肉切成細絲、丁狀或片狀，再和蔬菜或豆類一起煮成半葷素的菜，看起來份量較多，吃進去的肉量也會比吃大塊的肉來的少，當然吃入的脂肪量也相對減少。

## 3、減少裹粉用量

上面的香酥油炸食品，通常都經過多層的裹粉再油炸，所以吸油量很高，熱量也常比沒有裹粉油炸的食物高出兩倍。因此自己製作豬排、魚排、雞排時，可以改用烤的，或是只沾上薄薄一層太白粉或蛋液，再用較少的油量煎熟。

## 三、選擇適當的烹調方式

飲食當中脂肪的來源，除了食物本身含有脂肪以外，烹調方式也會影響食物的脂肪含量，如果能夠妥善運用一些食物的烹調方法，可以減少食物的脂肪量。但是，如果處理及烹調方式不當，反而會使原本低脂的食物成為高脂食物。例如 100 公克水煮的去皮雞肉，脂肪量為 4.76 公克，但如果改為炸的方式，脂肪量就成為 7.14 公克。

以下有一些簡易的烹調技巧，小小的改變卻有太大的影響喔！

### 1、多蒸煮、適度煎炒、少油炸

在烹調時，多採用蒸、煮、烤、滷……等低油烹調方式，少用炸、爆……等高油的烹調方法。每餐三道菜中，不要超過一道菜以油炸等高油烹調法，至少有一道菜採用低油烹調，這樣才能夠降低脂肪攝取，維持身體健康。

### 2、減少用油量

如果在烹調中，可以不必用到油，就盡量不要使用，若非得使用，一定要小心控制油量，例如炒半斤青菜，不要使用超過 1 大匙的油，某些原來使用油炸的食物，可以改用煎或烤處理，例如冷凍雞塊、秋刀魚。

### 3、善用低油烹調器具

使用烤箱、微波爐來烹調，將使低油烹調的方法更多變化，而不沾鍋可以讓你在煎食物時，輕而易舉的就減少用油量。

### 4、湯汁去油

你有沒有發現，用大骨熬湯或燉煮肉類時，會有脂肪被溶出，如果在烹煮後先將湯冷藏一晚，讓浮出的脂肪凝固，就可以輕輕鬆鬆去除湯汁的油脂。試試看唷！你會發現湯汁變得清澈，並且少掉許多脂肪。市面上賣的罐頭高湯，如果將罐頭放置數小時，再倒過來打孔，由孔倒出

湯直到看到有油流出來爲止，就可以避掉裡面的油。

### 5、美味低脂醬汁 DIY

作生菜沙拉或水果沙拉時，可以用凝態的優格或檸檬汁、醋調味，減少使用美奶滋或沙拉醬。

#### ● 食物烹調方式與熱量比較表

	食物烹調方式	重量或數量	脂肪量 (克)
雞胸	帶皮，煮熟	100 公克	7.85
	帶皮，炸		13.29
棒棒腿	帶皮，煮熟	100 公克	11.30
	帶皮，炸		14.87
大雞腿	帶皮，煮熟	100 公克	16.18
	帶皮，炸		18.9
蝦	生	12 隻大	1.5
	蒸		0.7
	炸 (裹麵包屑)		11.3
鱈魚	蒸	100 公克	0.59
	煎		0.82
	炸		11.3
蛋	生	1 顆	5.45
	水煮		4.80
	煎		7.26
牛肉	燉	100 公克	12.9
	烤		10.6
	煎		15.4
鰻魚	生	100 公克	11.58
	煎		14.86
鮪魚罐頭	水漬	100 公克	0.83
	油漬		8.33
菠菜	燙	100 公克	0.5
	炒		5.5
洋蔥	生	100 公克	0.4
	炸 (裹粉)		11
馬鈴薯	生	100 公克	0.3
	炸薯條		12.8
	洋芋片		38.6

# @中標：外食族的聰明低脂飲食

外食族人口越來越多，交際應酬多，在外吃飯的機會也更多，外食的過程中，最容易吃下一些不需要的脂肪，如何當個聰明的外食族，吃下美味，避免攝取過量的脂肪，你一定要好好學一學喔！

## 一、喜宴或中式餐會

喜宴或辦桌的菜餚通常高脂肪又大魚大肉，一旦參加了應酬或聚會，很容易就吃下許多危害健康的食物，以下有些小妙招，可以讓你吃的美味，遠離脂肪唷！

### 1、適量為贏

改變自己的觀念，不要覺得沒吃到盡興就是虧本，吃多了反而損害自己的健康，那才是真正的虧大了呢！

### 2、多吃蔬菜

想要避免美食當前容易食用過量，可以在出門前先吃些高纖蔬菜增加飽足感，以減少宴會中的食用量。而且在用餐時，多吃主菜旁的配菜，例如盤飾的青江菜、油菜、生菜……等，但如果蔬菜上有勾芡的湯汁，記得要先瀝乾了再吃喔！

### 3、少吃堅果

餐桌上通常都會放置瓜子、花生，你可要注意這些堅果類的油脂成分都很高喔！別看它小小一顆就拼命吃，隨便一把瓜子可能就含有 10 公克的脂肪，佔一天脂肪適宜攝取量的 1/4-1/7 了。

### 4、不要每道肉都吃

從第一道菜吃到最後一道，肉類的攝取量一定會過多，所以，每道菜只吃一小口，或者不需要每道肉都吃，只要選擇自己喜歡的就好。

### 5、勾芡食物少吃為妙

魚翅羹、鮑魚羹等勾芡食物，在宴會中總是少不了，但是這些湯汁中含有大量的太白粉及油，脂肪含量可是很驚人的，應該要盡量避免吃下湯汁，用湯匙撈起食物來吃。

### 6、高油烹調或脂肪含量高的食物少吃

佛跳牆、五更腸旺等高油烹調食物，或是碎肉丸、獅子頭、蝦丸等動物性脂肪含量較高的食物，都應盡量避免，可多選蒸魚、冷盤或清燉等菜餚。宴會中的甜鹹點心常為油炸食品、油酥類點心或是有大量豬油的八寶飯、芋泥等，記得也盡量少吃喔！

## 二、火鍋

冬天吃火鍋是最享受的一件事，但是一頓火鍋吃下來，脂肪的攝取也非常驚人，應該要如何健康的吃火鍋呢？以下有一些小撇步供你參考喔！

### 1、選用低脂湯頭

火鍋的湯頭是最美味的部份，一般多用大骨或是肉類熬燉，但是脂肪量也相對很高，如果可以改用白菜、白蘿蔔、高麗菜等蔬菜，再添加一些蝦米、柴魚熬成湯汁，也別有一番風味喔！若是採用大骨熬湯，記得先將湯上的浮油撈除，可以減少脂肪的攝取。

### 2、選擇低脂火鍋料

火鍋料中肉類食品一定不可少，但是豬肉、牛肉、羊肉應該淺嚐就好，可多選擇魚類、雞肉、海鮮等脂肪較低的肉類，不過，海鮮食品膽固醇都較高，也不可以攝取過量。許多蔬菜都很適合搭配火鍋食用，蔬菜的量要多過肉類，就可以避免脂肪攝取過多，也可以增加纖維質。另外，即使是吃火鍋，也不要忘了五穀根莖類是主食，例如芋頭、玉米、冬粉、豬血糕都是不錯的選擇。

### 3、加工火鍋料少吃

市面上有許多加工火鍋料，例如魚餃、蛋餃、貢丸等，烹煮起來方便變化又多，不過這類食物通常熱量極高，應減少食用量。

### 4、自製低脂沾醬

調味醬料也是吃火鍋時必須的，不過，一般常用的沙茶醬、花生醬、芝麻醬等，脂肪含量很高，對身體比較不好，使用時最好撈掉上層的油脂，並減少用量，並且避免添加蛋黃。你也可以試試看用醬油、醋，混合蔥末、薑末、紅辣椒、香菜、檸檬或九層塔等香料，味道也很棒喔！

## 三、西餐

西餐越來越普及化，除了西餐廳外，許多自助餐中也有西式食物，不過西餐的材料大多是高脂肪食物，所以選擇上要特別注意。

### 1、主食類——少塗起司、奶油

當你吃西餐時，可以選擇小餐包或法國麵包為主食，但是要記得少抹點奶油，也盡量少選擇大蒜麵包，它的脂肪含量是所有麵包中最高的。另外，馬鈴薯、通心麵、米飯都是不錯的選擇，不過烹調上要減少起司粉、酸奶油的使用，也不要選擇炸薯條為主食。

### 2、主菜類——牛排、酥皮、焗烤易胖



主菜方面，以含油量較少、份量也較小的海鮮和雞肉為較佳的選擇；牛排不僅脂肪含量高，份量也大，每週不要食用超過一次為原則。肉類的烹調以烤的方式為主，盡量不要選擇油炸或焗的。另外，豆類、米、雞或魚為主材料的主菜，也是不錯的選擇，例如墨西哥雞肉烤餅、西班牙海鮮飯、烤魚、檸檬汁煮魚等。

從菜名上也可以判斷其材料是否為高脂，例如「白醬」代表奶油汁，「焗」則代表加入起司或奶油烹煮，「派」則多為酥皮。這些菜餚脂肪含量往往偏高，例如法式乳酪蒸旗魚、維也納風味奶油鮭魚片、雞肉奶油青花菜、焗雞派、奶油什錦海鮮焗通心粉……等，記得不要太常食用！

### 3、湯汁類——清湯為佳

西餐的湯大致可以分為濃湯和清湯兩種，在製作濃湯時，大多加入大量的麵粉及奶油，脂肪含量極高，所以盡量多選擇清湯。另外，酥皮濃湯上的酥皮，脂肪含量可說是非常驚人，不要太常點用！

### 4、沙拉類——優格代替沙拉醬

生菜可以多吃，不過沙拉醬的使用就要多節制。因為沙拉醬是用油和蛋黃所製成，脂肪量高達 50-65%，吃多了對身體很不健康。若是非要搭配沙拉醬，可多以醋、檸檬汁、優格或水果製作的低脂醬為主，也可以交代廚房少放一些沙拉醬，或者將沙拉醬放在一旁，斟酌沾取使用。

## 四、日本料理

大多數人對於日本菜的印象都是清爽不油膩，但事實上，日本料理中的高脂食物也不少喔！不過只要點菜恰當，日本料理也可以健康又好吃！

### 1、生鮮類——注意美乃滋、膽固醇

通常生魚片及壽司類油脂含量都不高，也無須再多添加脂肪，是很好的食物選擇，不過手捲常添加美乃滋，所以不宜吃太多。另外，某些食材脂肪含量較高，例如鮭魚、鯖魚、鮪魚等，而蝦卵、魚卵的膽固醇含量非常高，應該盡量避免大量食用。

### 2、燒物（燒烤食物）——鰻、秋刀魚油滋滋

燒烤食物通常不需要另外添加脂肪，而且燒烤的過程中反而可以使油脂流出。秋刀魚、鰻魚等烤魚類，脂肪含量較高，攝取時要斟酌份量。另外，要避免食用烤焦的部份，以免提高罹癌的機率。

### 3、揚物（油炸食物）——先剝皮再說！

揚物通常是裹粉後再油炸，例如炸明蝦、炸豬排、炸茄子……等，所含的脂肪量也極高，應該盡量避免食用，或是將外皮剝去再吃。同樣的材料可選擇使用涼拌、烤、燙等方式，同樣可以享有美味又兼顧健康。

### 4、蒸物——蛋蛋危機？

茶碗蒸的主要材料為雞蛋，另外還加上海鮮等材料，所以吃下一碗茶碗蒸，等於吃下幾個雞蛋的量，食用上還是要適量。

### 5、拉麵——瀝掉油湯

拉麵大多以涼拌或水煮的方式居多，但仍然有少數以炒的方式烹調，例如大和炒麵、炒烏龍麵……等。有些日本料理店，爲了迎合中國人的口味，會加入大量的油拌炒拉麵，在食用前最好先將湯汁瀝乾。

#### 6、湯——味增含鈉多

傳統的日本湯類大多無油，是不錯的食物選擇，但是味增等調味料中鹽量較多，所以鈉含量較高，攝取上要多注意。

### 防癌七天食譜（隨書附食譜）

#### 低昇糖指數早餐

##### 1.全麥三明治

全麥吐司 90 公克，2 片 蛋皮 50 公克，1 個 低脂乳酪 20 公克，1 片 美國萵苣 40 公克，2-3 片

##### 蘋果香蕉優酪乳

蘋果 100 公克，1 個 香蕉 50 公克，1/2 根 優格 1 盒

##### 2.裸麥三明治

裸麥吐司 90 公克，2 片 水漬鮭魚 45 公克，2 湯匙 洋蔥末少許 美奶滋 1 茶匙 番茄 3 片

##### 鳳梨西芹果菜汁

鳳梨 150 公克 西芹 100 公克 檸檬汁 1 大匙 蜂蜜少許

##### 3.全麥春捲

全麥春捲皮 30 公克 1 片 苜蓿芽 100 公克 高麗菜絲 50 公克 紅蘿蔔絲 20 公克 蘋果片 50 公克 葡萄乾 1 湯匙 芝麻粉 1 湯匙

無糖黑豆漿 1 杯

##### 4.五穀粥

紅豆、黑豆、花豆、米豆、綠豆、白米 1 碗

##### 烤蛋捲

蛋 50 公克 紅蘿蔔 10 公克 香菇 10 公克 毛豆 10 公克

##### 涼拌豆芽菜

豆芽菜 100 公克 韭菜 20 公克 蔥少許

調味料

醬油 1 茶匙 麻油 1/2 茶匙

### 5.豆漿麥片粥

小薏仁、大麥、紅豆 1 碗

無糖豆漿 1 杯

### 炒蛋生菜沙拉

蛋 50 公克 蕃茄 50 公克 小黃瓜 20 公克 萵苣 40 公克 橄欖油 5 公克 醋 1 茶匙 鹽、胡椒少許

### 6.雜糧饅頭

#### 豆腐番茄炒蛋

蛋 50 公克 豆腐 50 公克 蕃茄 100 公克 橄欖油 5 公克 鹽、胡椒少許

#### 奇異果優格

奇異果 100 公克 優格 1 盒

### 7.綠豆薏仁粥

綠豆、薏仁 1 碗

#### 鮭魚炒高麗菜

鮭魚 70 公克 洋蔥 20 公克 高麗菜 80 公克 橄欖油 5 公克 鹽、胡椒少許

#### 草莓優酪乳

草莓 100 公克 優格 1 盒

## 午餐

### 1.秋葵辣味蝦

草蝦仁 90 公克 秋葵 40 公克 蒜片 3 片 調味醬

蕃茄醬 1 大匙 辣豆瓣醬 1/2 大匙 酒 1/2 大匙 水 2 大匙

### 涼拌菠菜豆干絲玉蕈

菠菜 80 公克 金針菇 20 公克 豆干絲 30 公克 鹽、胡椒

### 蒜味小黃瓜

小黃瓜 100 公克 蒜、鹽、醋

### 2.茄子咖哩雞肉

雞胸肉 70 公克 洋蔥 20 公克 茄子 60 公克 青椒 40 公克 咖哩粉 2 小匙 鹽、胡椒、太白粉少許

### 時蔬豆腐

豆腐 70 公克 鮮菇 10 公克 青椒 10 公克 胡蘿蔔 10 公克

### 醋拌青花菜

綠花菜 100 公克 小蕃茄 3 個 西洋芹 50 公克 調味醬 橄欖油 1/2 湯匙 蘋果醋 1/2 湯匙 黑胡椒、蒜泥、鹽 少許

### 3.涼拌烏賊西洋芹

烏賊 110 公克 小黃瓜 80 公克 西洋芹 30 公克 小蕃茄 5 個 美國高苳 30 公克 調味醬 橄欖油 1 茶匙 鹽少許 胡椒少許 醋 2 茶匙 檸檬汁 1 茶匙

### 優格蜂蜜南瓜

南瓜 80 公克 優格 100 公克 蜂蜜少許 炒菠菜 菠菜 100 公克 橄欖油 5 公克

### 4.牛肉炒牛蒡

牛肉絲 70 公克 牛蒡絲 70 公克 橄欖油 1 茶匙 白芝麻少許 豆皮燉蔬菜 豆皮 30 公克 白花菜 60 公克 綠花菜 30 公克 紅蘿蔔 30 公克 高湯、醬油

### 檸檬拌高苳、小黃瓜

美國高苳 50 公克 小黃瓜 50 公克 蕃茄 50 公克 魚露 1 茶匙 檸檬 1 茶匙 鹽、胡椒少許

### 5.茄汁大豆燉豬肉

豬腿肉 70 公克 洋蔥 20 公克 西洋芹 30 公克 大豆 40 公克 蕃茄 100 公克 豌豆夾拌海苔 四季豆 80 公克

調味醬

芥末醬 1 茶匙 高湯 2 茶匙 醬油 1 茶匙 海苔 1 片

### 炒高麗菜

高麗菜 100 公克 橄欖油 1 茶匙

### 6.清蒸蔬菜鮭魚

鮭魚 70 公克 胡蘿蔔 30 公克 玉蕈 40 公克 豌豆片 5 片 金針拌豆腐 豆腐 100 公克 金針菇(罐頭)1 大匙 羅蔔嬰 20 公克 炒蘆筍 蘆筍 100 公克 橄欖油 5 公克

### 7.串燒豬肉

豬腿肉片 70 公克

醃料

鹽少許 胡椒少許 蕃茄醬 1 茶匙

### 香草燉大豆

煮熟大豆 80 公克 洋蔥 40 公克 羅蔔 40 公克 九層塔 20 公克 蕃茄汁 1 杯 鹽、胡椒少許

### 白蘿蔔芥末沙拉

白蘿蔔絲 120 公克 羅蔔嬰 20 公克 調味料 醋 1 湯匙 鹽 1/4 茶匙 黃芥末 1 茶匙 橄欖油 1 茶匙

## 晚餐

### 1.橙汁鱈魚

鱈魚 70 公克

調味醬

柳橙 20 公克 檸檬汁 1/2 湯匙 黃芥末 1/2 茶匙 奶油 1 茶匙 鹽、胡椒少許

胡蘿蔔 25 公克 青花菜 50 公克 山藥秋葵莎拉 山藥 100 公克 秋葵 50 公克 金針菇(罐頭)2 湯匙 醬油 1 茶匙

#### 炒高麗菜苗

高麗菜苗 100 公克 橄欖油 5 公克

#### 2.牛肉沙拉

牛腿肉片 60 公克 羅蔔嬰 20 公克 胡蘿蔔 20 公克 小黃瓜 20 公克 調味醬 醬油 1 茶匙 醋 1 茶匙 麻油 1 茶匙 黑胡椒少許

#### 蒸南瓜

南瓜 100 公克

#### 調味醬

豆瓣醬 1/2 茶匙

醬油 1/2 茶匙

糖 1/2 茶匙

蔥、薑少許

#### 海苔拌菠菜

菠菜 120 公克 醬油 1/2 茶匙 海苔片 1/2 片

#### 3.普羅旺斯風味魚

花枝 20 公克 蝦仁 20 公克 鱈魚 50 公克 洋蔥 30 公克 蕃茄 100 公克 青花菜 30 公克

#### 蕃茄義大利麵

義大利麵 80 公克 洋蔥 80 公克 蕃茄 80 公克 菠菜 30 公克 蒜片 5 片 橄欖油 10 公克

#### 4.越式煎豬排

里肌肉片 70 公克 越式調味醬 1 茶匙 酒少許 越南萵苣 50 公克

#### 苦瓜豆腐沙拉

綠苦瓜 60 公克 嫩豆腐 100 公克 木耳(濕)20 公克 蕃茄 50 公克 調味醬 魚露 1 湯匙 醋 2 茶匙 檸檬汁 2 茶匙 砂糖 1/2 茶匙 橄欖油 1 茶匙 香菜少許

#### 番薯煮裙帶菜

番薯 60 公克 裙帶菜 20 公克 四季豆 20 公克 砂糖 1 茶匙 醬油 1 茶匙 高湯 1 杯

#### 5.牛肉豆腐蛋捲

牛絞肉 60 公克 紅羅蔔 20 公克 四季豆 20 公克 豆腐 100 公克 蛋 50 公克 砂糖 1.5 茶匙 鹽、醬油少量

#### 蕃茄豆片花椰菜

蕃茄 30 公克 白花菜 80 公克 油豆片 20 公克 橄欖油 5 公克

#### 核桃拌青菜

油菜 120 公克 核桃 2 顆 醬油 1/2 茶匙 高湯 2 茶匙

#### 6.草蝦仁配烤蔬菜

草蝦仁 70 公克 洋蔥 40 公克 青椒 20 公克 柳松菇 20 公克 蕈菇豆腐 嫩豆腐 100 公克 蕈

菇 30 公克 鴨兒芹少量 大豆蔬菜湯 熟大豆 40 公克 洋蔥 30 公克 紅蘿蔔 30 公克 青花菜 30 公克 黑胡椒

## 7.肉片五彩砂鍋麵

蕎麥麵 80 公克 豬肉片 70 公克 香菇 10 公克 紅蘿蔔 10 公克 小白菜 50 公克 海帶芽 20 公克 山藥 40 公克 橄欖油 2 茶匙

@前言：七成台灣人蔬果吃太少！ .....	1
Chapter 1 天天蔬果，癌症 Bye-Bye .....	2
@中標：沒騙你！降低 3-4 成癌發率 .....	2
@中標：蔬果是超級維他命 .....	3
@中標：拒絕肉食主義，遠離癌症 .....	4
@小標：癌症與蔬果攝取的關係 .....	5
@小標：蔬果中的抗癌成分 .....	7
@小標：蔬果抗癌的主要原因 .....	7
@中標：你有吃蔬菜嗎？ .....	9
@小標：國人飲食習慣不及格 .....	9
@小標：台灣蔬果的種類與營養 .....	10
@小標：醫師推薦的防癌聖品——地瓜 .....	13
Chapter 2 蔬果 579，健康人人有 .....	15
@中標：美國、澳洲的蔬果 579 .....	15
@小標：什麼是蔬果 579 .....	16
@小標：落實 579，簡單又方便！ .....	16
@小標：搭配彩虹原則更健康 .....	17
@中標：蔬果 579，落實日常生活中 .....	18
一、減少肉類增加蔬菜 .....	19
二、增加半葷素的菜 .....	19
三、以蔬菜水果當點心 .....	19
@中標：善用烹調技巧，讓蔬菜更好吃！ .....	19
@小標：選購蔬菜小撇步 .....	19
@小標：洗去農藥，留住新鮮 .....	20
@小標：先洗再切，小心醬料 .....	20
@中標：兒童蔬果 579，寶貝健康活力夠 .....	21
@小標：兒童蔬果食譜（書上有圖） .....	22
@中標：外食族的聰明蔬果選擇 .....	25
@小標：「老外」族加菜秘技 .....	25
Chapter 3：高纖飲食，健康 100 .....	27
@中標：什麼是膳食纖維？ .....	28
@小標：腸道總指揮——膳食纖維 .....	28

@小標：膳食纖維可抑制癌症發生.....	29
@小標：富含膳食纖維的食物.....	31
@小標：每日需要的膳食纖維.....	33
@小標：如何增加膳食纖維攝取量.....	36
@中標：外食族的聰明高纖飲食.....	37
◎ 小吃類——別忘了點青菜.....	38
◎ 點餐或自助餐——糙米飯取代白飯.....	38
◎ 西餐——沙拉吧補充蔬果.....	38
◎ 日本料理——減少油炸揚物.....	38
◎ 素食——避免油膩烹調.....	38
◎ 速食——盡量多吃生菜.....	38
◎ 宵夜、點心——添加蔬菜或果乾.....	39
@中標：市售高纖產品大調查.....	39
◎ 高纖餅乾——高油量?!.....	39
◎ 高纖飲料——有爭議?!.....	40
◎ 高纖奶粉——太寒酸?!.....	40
@中標：簡易高纖食譜.....	40
Chapter 4：低脂飲食防癌新觀念.....	41
@小標：食物中的脂肪來源.....	42
@小標：適量的脂肪對健康有益.....	49
@小標：均衡飲食金字塔.....	50
@中標：降低飲食中的脂肪量.....	51
@小標：靈活的選擇食物.....	51
@小標：運用進食妙招.....	52
@小標：善用烹調技巧.....	53
@中標：外食族的聰明低脂飲食.....	57
一、喜宴或中式餐會.....	57
二、火鍋.....	58
三、西餐.....	58
四、日本料理.....	59