



## 《健康瘦身》第四式

# 十大有「營」蔬菜水果

纖體健康離不開高纖維食物，除全穀類及豆類食物外，我們可從水果和蔬菜中攝取纖維素。纖維素對健康十分重要，它可促進腸胃的蠕動，幫助排泄，防止便秘。高纖維食物亦令人長時間有飽肚感覺，減少每餐之間進食高脂肪零食的機會。所以，愛美的你不妨改變一下飲食習慣，從此多選擇蔬菜、瓜類和水果；平日亦可以它們作為零食或小食，既有效控制體重，又健康有益。

為使大家能準確掌握最具營養價值的健康蔬菜、瓜類和水果，醫院管理局健康資訊天地營養師為大家羅列了十大有「營」蔬菜和水果，並詳列箇中營養及療效、食用貼士以供參考，大家不妨一試。

### 十大營養水果

水果	每100克的含量				營養及療效
	熱量 (千卡路里)	脂肪 (克)	纖維素 (克)	維生素C (毫克)	
士多啤梨	27	0.1	2.2	77	含豐富纖維素及維生素C，有助腸胃暢通。 注意：含草酸，會影響某些礦物質，如鈣質的吸收。
梨	40	0.1	2.2	6	含豐富纖維素，有助腸胃健康。
皺皮瓜	19	0.1	1.0	26	含豐富胡蘿蔔素。 食用貼士：採摘後待果肉內的果膠溶化才會柔軟好吃。
香蕉	95	0.3	3.4	6	含豐富鉀質和鎂質，有助調節血壓。 相比其他水果含較多維生素B6，有助組成紅血球及維持神經系統功能，可預防貧血。
蘋果	47	0.1	2.0	6	含豐富水溶性纖維及果膠，能降低血膽固醇。
奇異果	60	0.5	1.9	59	含豐富抗氧化元素，包括維生素C及E，維生素E能減低不飽和脂肪酸氧化，維持細胞膜正常，有助預防心臟病。 食用貼士：含蛋白質消化酶，可用來醃肉，軟化肉質。
葡萄	60	0.1	0.8	3	含豐富植物元素，包括白藜蘆醇及類黃酮，可降低膽固醇和血液黏度，能預防心血管疾病。
牛油果	190	19.5	3.4	6	含大量葉酸、維生素E及B6，葉酸能保護血管。脂肪成分很高，但大部分都是單元不飽和脂肪酸，所以十分適合用來代替牛油塗麵包或做沙律，但仍需留意它是高熱量食品。
橙	47	0.1	2.4	54	屬柑橘類，含豐富維生素C，相對其他水果，含鈣量較多。 一個中型橙已足夠成年人每日所需的維生素C分量(60毫克)，並含100毫克鈣。
木瓜	36	0.1	1.8	60	含豐富胡蘿蔔素及維生素C，胡蘿蔔素有抗氧化及保護細胞膜的功能，有防癌、護目及美容功效。

## 蔬菜保存及烹調小貼士

瓜菜含纖維素、維生素及礦物質，有助預防心臟病，平均每人每日最少要食一飯碗（約6-8兩）的分量。

### 蔬菜應怎樣保存？

處理葉菜類植物最好先將殘葉除去，然後用兩三重紙張（任何紙張皆可）包好，放入雪櫃儲存，可保存蔬菜內的水分。水分較少的根莖類，如蓮藕、薯仔等，毋須放入雪櫃。

### 青菜怎樣能灼得翠綠爽口？

灼菜水要多，要滾。一公升水加入各半茶匙鹽及糖、一茶匙油，可保存菜的色和味。灼熟後立即將菜放入冷開水中，青菜便又綠又爽口。

## 水果小貼士

水果含豐富維生素及纖維素，每日吃二至三個水果，可吸收所需維生素C。

### 不合時不食

「當造」的水果價錢相宜，更可與氣候和人的體質配合，發揮更高營養效益。

### 水果不宜放太久

水果內維生素C與空氣接觸後，容易氧化令其失效，故放置越久的水果，營養價值越低。如需儲存，宜先將有損口的水果挑出，然後把原好的置於雪櫃，減低被霉菌破壞的機會。

### 用水果做菜的秘訣

水果切開後，會和空氣接觸而氧化變黃，所以切開的水果應用鹽水或檸檬水浸着，減少和空氣接觸，果肉便不會變黃。

纖維幼滑的果肉在鑊中略炒即爛，最好先用暖水將果肉浸暖，最後在「埋獻」後才將果肉加入。

## 十大營養蔬菜

蔬菜	上品之選	營養及療效
馬鈴薯	薯仔表面凹凸處的嫩芽含有毒素，宜選擇表皮少「眼」無損口。	含豐富澱粉質、蛋白質、鉀質及維生素C，能裹腹。受熱時澱粉質會糊化，能將維生素C包裹着，保存較多營養。 食用貼士：炸薯因吸收大量油分，熱量會高很多。煮食前需清除薯仔「眼」及芽。
四季豆	顏色嫩綠飽滿，不要選擇皺縮或已軟化的。	含蛋白質、脂肪、纖維素及多種維生素、礦物質。健脾開胃，理中益氣，預防腸胃不適。 食用貼士：烹調前將四季豆飛鹽水，可去除豆腥味。
紹菜	冬天的肉質較厚味鮮甜，重身的較好吃。	屬十字花科蔬菜。 含豐富維生素C、纖維素及多種礦物質。 清熱利尿，補益腸胃。
茄子	瓜蒂綠色，外皮飽滿不鬆皺，顏色鮮艷有光澤。	含糖、蛋白質、纖維素及多種維生素(A、B、C等)。清熱、活血散瘀及通腸。 食用貼士：茄子性寒，不宜生吃，烹調時加少量蒜頭和辣椒，可緩和涼性。
粟米	外皮黃綠，顆粒整齊排列，水分飽滿。	含豐富澱粉質及纖維素，糖分較高，亦含脂肪、蛋白質、維生素B及E。 幫助消化，預防便秘。 含膽固醇吸收抑制物，可降血脂。 粟米鬚能利尿。
菇菌	鮮菇要飽滿有光澤。曬乾的品種最好選肉厚，乾身無蟲蛀。	含較高蛋白質、碳水化合物及纖維素。 含某些能有效抑制癌細胞及降血脂的植物元素。
節瓜	長滿茸毛的為之新鮮，幼身的較嫩口。	含豐富維生素B、C及纖維素。 利尿、防治感冒。
西蘭花	花蕾青綠茂密，柔軟膨脹。	屬十字花科蔬菜。 相對其他蔬菜，含較多鈣質、鐵質和維生素A及C。 預防貧血及傷風感冒。 食用貼士：清洗西蘭花時，加入食鹽浸泡一段時間，能有效殺蟲。
番茄	果實豐滿有張力，表面有光澤。	含豐富維生素A、B、C及鐵、鈣、鎂等礦物質。 獨特豐富的番茄紅素，能預防癌症及心臟病，而煮過的番茄紅素更易為人體所吸收。 食用貼士：在番茄底部切十字，並放於熱水中略為浸泡，可更易除去外皮。
燈籠椒	顏色鮮明及帶光澤。	含豐富維生素C，通常一隻已足夠人體每日所需的分量。 含豐富維生素A，有美容、舒緩神經緊張、驅濕及增進食慾的功效。



資料提供：醫院管理局健康資訊天地

查詢熱線：2300 7733

醫院管理局網頁：[www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk)