

在地食材健康購~響應世界地球日~3蔬2果增健康

請張貼於佈告欄

健康中心 107 年 4 月健康焦點



每年的 4 月 22 日是世界地球日，為響應這個國際重要環保節日，對我們居住的環境更友善，國民健康署呼籲大家從選擇在地當季的低碳食材做起，適量採買不浪費，盡可能多樣化攝取原態食物，並達到天天五蔬果，透過建立健康飲食型態，攜手愛護地球也守護自己健康。

國人攝取 3 蔬 2 果比率僅 12.9%

依據國民健康署 105 年健康行為危險因子監測調查 (BRFSS) 結果顯示，18 歲以上成人每日攝取 3 蔬 2 果比率僅達 12.9% (男性 9.4%，女性 16.3%)，與去年比較相同 (104 年達 12.9%；男性 8.9%，女性 16.8%)。

國人蔬果普遍攝取不足，國民健康署呼籲民眾每日攝取足量蔬菜及水果，蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加飽足感等，有益人體健康。

國民健康署提醒民眾養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，每天應攝取 3 份蔬菜 (1 份蔬菜煮熟後約半碗) 及 2 份水果 (1 份水果約 1 個拳頭大小)，並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國 4-5 月份盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是當令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果。

三大選購原則

1. **選當季在地**：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同

時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

2. **挑色彩多樣**：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。
3. **吃原態水果**：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便秘。

資料來源：衛生福利部國民健康署