

## 在您的日常飲食中增加水果和蔬菜

如果您沒有每天最少吃兩個水果和五份蔬菜的習慣，現在是時候開始養成這習慣了。雖然沒有一種可以預防或治癒癌症的「神奇」食物，科學家們都知道水果和蔬菜對於抵抗癌症和其他疾病是具有保護作用的。他們也知道只吃很少水果和蔬菜的人，比起其他吃較多水果和蔬菜的人，會有更高的患癌比率。雖然有些人認為他們可以從維生素和礦物質補充劑獲得同樣的益處，但事實卻並不如此。水果和蔬菜並不只含有維生素和礦物質，也含有許多保持身體健康的其他重要物質，這些都是藥丸所缺少的。

澳洲有許多類別的水果和蔬菜，因此要將大量水果和蔬菜加入家人的飲食內絕不困難。以下是一些建議：

### 在早餐加入水果

香蕉、彌猴桃 (kiwi fruit)、草莓、乾果都可以配搭早餐的穀類食品。趕時間？吃一個水果和麵包、烤麵包或米飯都是快速的營養早餐，冰昔 (smoothies) 和奶昔 (milkshakes) 都是很好的早點，做法是把軟的水果、牛奶和酸乳酪放入攪拌機內混和。

### 多作嘗試

總是買同樣的蔬菜和用同樣的方法烹調，會很容易變得沉悶。但您可以嘗試一些您沒有吃過的蔬菜，或使用一些您不熟悉的方法處理一些您熟悉的蔬菜。可嘗試在麵包上塗少許鱈梨 (avocado) 泥代替黃油或人造黃油，鱈梨含的脂肪較少但更有營養，而且也更美味。我們都很熟悉磨碎的紅蘿蔔，但您可有嘗試磨碎其他蔬菜，如翠玉瓜 (zucchini)、甜菜或紅葉捲心菜，並加進沙拉或三明治內，或嘗試烘烤甜菜或連皮的甘薯？

### 在沙拉、湯、炒菜、砂鍋菜、咖喱菜餚內加額外的蔬菜

許多傳統的菜餚都以蔬菜為主，只是加少許的肉類、家禽或魚，這是應該繼續保持的良好習慣。記住，在您的盤子上的顏色愈多，膳食便更健康。鮮艷顏色的天然食物，例如番茄、燈籠椒 (capsicum)、紅蘿蔔、甘薯和綠色的蔬菜都表示它們含有抗氧化劑，這是有助預防疾病的食物。食物的顏色愈深便愈健康。





更多有關在您的日常飲食中增加水果和蔬菜的資訊

### 讓兒童養成以水果作為小吃的習慣

您愈早開始，孩子便愈容易習慣在家或學校以水果作為小吃，代替吃包裝的食品。這是一個良好的習慣，有助兒童健康成長。嘗試準備不同種類的水果，讓孩子不會厭倦同樣的食物。採用不同的水果做水果沙拉，作為甜點。同樣，您混合愈多的顏色便愈好。在較暖和的天氣，一些水果如葡萄或已去皮的香蕉，冷凍後更加可口。

### 讓兒童協助準備水果和蔬菜

這是學習喜愛這些食物的訓練之一，而且是學習烹飪的第一步。

### 分享一個水果

兒童可能對吃整個蘋果會有所猶疑，但如果您把蘋果切開和他們分享，他們往往會樂意吃一片。對於家中的男士，這也是一個好的做法 - 研究顯示，如果把水果切開，很多男士會較樂意吃水果。

下次您認為沒有足夠的時間好好進食時，記住水果和蔬菜可以是最方便的食物。香蕉、蘋果、梨子或橘子等水果都是容易攜帶和無需準備功夫的，您也可以在短短數分鐘內用蒸、炒或微波爐的方式烹調大多數的蔬菜。

## 更詳細的資料

要獲得更多有關給您和家人的健康飲食和適當運動的資料，請參閱：

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

如果您需要協助，讓您可以使用英語致電，請聯絡翻譯及傳譯服務處 (TIS)，電話 131 450。

您可以在多元文化通訊服務 (Multicultural Communication) 的網站找到更多中文的健康資訊，網址  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

所列的電話號碼按刊物出版時為準，但並沒有持續更新，您可能需要在電話簿查閱號碼。

### 新州多元文化健康通訊服務

• 網站：[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • 電郵：[mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • 電話：(02) 9816 0347

在您的日常飲食增加水果和蔬菜：[www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.