

一起品嚐一個水果

如果你把蘋果切開，不肯吃整個蘋果的兒童往往會樂意與你一起吃一片。對於家裏的男士們，也可以這樣做——飲食習慣的研究指出：如果把水果切開，很多男士較為願意吃水果。

如果下次你認為沒有足夠的時間吃正式的餐，記住：水果和蔬菜是最方便的食物。香蕉、蘋果、梨子或柑橘等水果容易攜帶和無須做準備工夫，而且如果你用蒸、炒或微波爐的方式煮，大多數蔬菜都可以在幾分鐘內煮熟。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

多吃水果和蔬菜

Fitting more fruit and vegetables into your diet

多吃水果和蔬菜

Fitting more fruit and vegetables into your diet

如果你沒有每天至少吃兩個水果和五客蔬菜的習慣，現在就是開始這樣做的時候了。雖然沒有一種“神奇”的食物可以預防或根治癌症，科學家們知道吃水果和蔬菜對於這種疾病和其他疾病有些對抗作用，他們也知道只吃少量水果和蔬菜的人比其他多吃水果和蔬菜的人患癌症的比率更高。雖然有些人以為服食維生素和礦物質補給劑是同樣有益的，其實並非如此，蔬菜和水果不但只含有維生素和礦物質，而且含有很多保持身體健康的其他重要物質，這些物質是藥丸裏找不到的。

澳洲的水果和蔬菜種類很多，因此把它們大量地編入一家人的飲食中並不困難。以下是一些建議：

吃早餐時加入水果

可以在吃早餐穀類食品時加入香蕉、獼猴桃 (kiwi fruit)、草莓 (strawberries) 或果乾。時間緊迫嗎？一個水果和麵包、烤麵包或飯就可以成為快速的有營養的早餐——smoothies或泡沫牛奶 (milkshakes) 也是有益的早餐，方法是把軟性水果、鮮奶和凝乳 (yoghurt) 放入攪和器內攪拌。

多點嘗試

常常購買同樣的蔬菜和用同樣的方法煮這些蔬菜很易會吃膩了。可以嘗試煮你從來沒有吃過的蔬菜——或用一些你不熟悉的方法來煮你熟悉的蔬菜。嘗試以少許搗成糊狀的牛油果 (avocado) 塗在麵包上而不用牛油或人造黃油——牛油果所含的脂肪較少和營養素較多，也更好味。我們都吃過磨碎的紅蘿蔔，但你嘗

試過磨碎其他的蔬菜，例如綠皮密生西葫蘆 (zucchini)、甜菜根 (beetroot) 或紅色的椰菜 (red cabbage) 和把它們加入色拉或三明治內、或把甜菜根或番薯連皮烤熟嗎？

在色拉、湯、炒菜、砂鍋菜和咖喱的菜餚內加入額外的蔬菜

很多傳統的菜餚都是以蔬菜為主，只加入少許的肉類、家禽或魚——這是應該繼續持守的良好飲食習慣。記住：你的碟上越多不同的顏色，那一餐就更健康。天然食物內的鮮艷顏色 (例如番茄、青椒、紅蘿蔔、番薯和青綠的蔬菜) 表示它們含有抗氧劑 (antioxidants) ——這是有助於預防疾病的食物物質。食物的顏色越深，就是越健康的食物。

培養孩子以水果作為零食的習慣

越早開始訓練，就越容易使他們習慣在家內或學校內以水果作為他們的零食，而不會吃一包包的零食。這是一種良好的習慣，會幫助他們長成健康的成人。盡量給他們不同種類的水果，那麼他們就不會因為常常吃同一的東西而覺得厭倦。用不同的水果做水果色拉作為甜品——同時，你越是用更多不同的顏色，就越好。在較為暖和的天氣裏，把葡萄或已去皮的香蕉等水果冷凍會很好味。

讓孩子們幫助你準備水果和蔬菜

這是學習喜愛這些食物的訓練之一——也是學習怎樣烹飪的第一步。