

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

今期內容：

- ◇ 蔬菜水果吃多點
- ◇ 「開心『果』月」最新消息

2018年1月號

蔬菜水果吃多點

蔬果的營養豐富，是我們均衡飲食中不可缺少的一部分。進食足夠蔬果有助預防多種慢性疾病及健康問題，如便秘、高血壓、糖尿病、中風、心臟病、某些癌症及肥胖等。然而，根據 2014/15 年度人口健康調查報告，94.4% 年齡介乎 15 至 84 歲的人士蔬果進食量不足，未能達至每天進食五份蔬果的建議。有見及此，讓學生從小養成進食足夠蔬果的飲食習慣十分重要。

根據「健康飲食金字塔」的建議，6-11 的歲兒童應每天進食最少 2 份蔬菜，而 12-17 歲的青少年則應每天進食最少 3 份蔬菜。至於水果方面，6 歲以上的兒童及青少年均應每天進食最少 2 份水果。

熱點推介



《小食紅黃綠流動應用程式》

一份蔬菜的例子：

- 半碗煮熟的菜葉、瓜類或菇菌類（如菜心、節瓜、木耳）
- 一碗未經烹調的葉菜（如火箭菜、生菜）
- 180 毫升沒有添加糖或鹽的純蔬菜汁（如新鮮番茄汁、新鮮紅蘿蔔汁）

一份水果的例子：

- 兩個小型水果（如奇異果、布林）
- 一個中型水果（如橙、蘋果）
- 半個大型水果（如香蕉、西柚、楊桃）
- 半碗顆粒狀水果（如提子、士多啤梨、荔枝）
- 180 毫升沒有添加糖的純果汁



註：一碗=250 至 300 毫升

不同種類的蔬果含不同類別的營養素，如維生素 C、葉酸、胡蘿蔔素、鉀質、鎂質、抗氧化物和膳食纖維等，這些營養素對身體有各種各樣的好處，例如：

- 維生素 C 幫助製造骨膠原蛋白，也有助身體吸收鐵質
- 胡蘿蔔素對維持晚間的視力十分重要
- 鉀質和鎂質有助維持理想的血壓
- 膳食纖維有助改善腸道功能，增加飽腹感，有助控制體重，並降低心臟病及大腸癌的風險

請注意，沒有單一的蔬果能提供身體所有營養，因此我們鼓勵多進食不同種類的蔬菜水果。然而，以下種類的蔬果則不宜多吃：

- 醃製蔬菜（如梅菜、雪菜、酸菜等）和某些加工蔬菜乾（如加工紫菜）。這些選擇的油、鹽或糖分較高，因此不宜多吃。
- 含高脂肪的水果（如椰子、榴槤和牛油果）
- 添加大量糖分的水果，如罐頭糖水水果、加糖的水果乾等。

活動預覽

2月

- ◇ 「2018 開心『果』月」- 「水果漫畫填色及創作比賽」



蔬菜水果吃多點

另外，鮮榨果汁雖無添加糖分，但其膳食纖維較原個水果低，而且糖分含量高，營養素亦不及原個水果多。不飽肚之餘亦可導致攝取過多的糖分和熱量，故鼓勵選擇進食原個水果。每天飲用 180 毫升或以上的天然純果汁都只當一份水果計算。

以下的小貼士能助學生進食更多蔬果：

- 確保自備午餐或午膳供應商的飯盒裡有最少三分之一是蔬菜
- 若用膳後仍有肚餓感，可額外添補蔬菜
- 鼓勵學生帶備容易去皮和進食的原個水果作小食



問：大豆製品是蔬菜嗎？

答：雖然經處理的大豆類食品（如豆腐、豆漿、腐竹等）屬素食，但在「健康飲食金字塔」中則歸類為「肉、魚、蛋及代替品」。與蔬菜比較，大豆及其製品的蛋白質含量較豐富，但膳食纖維則較少，所以不應計算在每天蔬菜進食量中。

問：生吃蔬菜的營養是否較為豐富？

答：雖然新鮮蔬菜所含的水溶性營養素（如維生素B群、葉酸、維生素C、鉀質等）較經過烹煮的為高，但並不是所有蔬菜都適合「生吃」，即直接食用。為了減低營養流失，大家不宜把蔬菜浸泡過久或用力洗刷蔬菜，此外建議以快炒或少量水分烹煮蔬菜。

問：市面上有很多聲稱專為偏食學生而設的奶粉或補充劑，這些產品能解決進食蔬果不足的問題嗎？

答：沒有一種食物或食品能解決偏食的問題，只有改善飲食行為才是治本的方法。過分依賴這些產品，只會減少學生嘗試其他食物的機會，妨礙他們養成健康的飲食習慣；再者，這些產品有可能給學生過多熱量，增加肥胖的風險。如家長認為偏食問題影響到學生的發育成長或身體機能，應先諮詢營養師或兒科醫生。

「開心『果』月」最新消息

本學年的「開心『果』月」由報名期開始至今，已錄得超過 1260 間學校報名，參與學生人數已超過 47 萬。

一如去年，我們除了在「開心『果』月」專題網頁內設有「開心『果』月」校園活動相簿，更將會在衛生署衛生防護中心的 Facebook 專頁內增設「開心『果』月」相簿。歡迎所有參與或支持「開心『果』月」的學校在舉辦水果活動時，拍下活動的精彩片段，或可收集同學在日常生活中有關進食水果的生活照。於收集相片後，只需填妥簡單表格和提供相片予「開心『果』月」秘書處，就可以在「開心『果』月」專題網頁內建立一個屬於貴校的電子相簿。經校方同意後，部份相片亦可能於衛生署衛生防護中心 Facebook 專頁內的「開心『果』月」相簿中刊登，與全港市民分享貴校於「開心『果』月」活動的精彩片段。詳情請瀏覽「開心『果』月」專題網頁內的校園活動相簿 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=2008&id=3575>。

另外，提提你，本學年的小學校際水果漫畫填色及創作比賽將於 2018 年 3 月 1 日（星期四）至 4 月 30 日（星期一）接受提交作品。參賽學校須支持或參與「2018 開心『果』月」，並讓同學使用衛生署提供的「水果漫畫填色及創作紙」填色及創作。比賽分兩個組別：初小組（小一至小三）及高小組（小四至小六），每間學校於每個組別可提交最多 10 份優秀作品參賽。比賽獎品豐富，有意參加的學校請記緊按照以上日期提交作品！有關詳情，請瀏覽比賽網頁 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/fruit/competition2018>。