

# 天天五蔬果及自我健康管理

行政院衛生署

## 一、吃的健康

新鮮的蔬菜、水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，並且蔬果五彩繽紛的顏色，還富含不同的植物化合物，研究發現，膳食纖維及不同的維生素、礦物質、植物化合物與不同的健康益處有關。而且蔬菜與水果的營養成分不同，所以不適合互相取代，蔬菜水果都適量的吃，才能讓飲食更均衡健康。

### 輕鬆多吃水果的秘訣：

1. 水果：可以自己買一些水果，妥善保存，每天三餐中，選擇兩餐攝取水果，或是直接以水果作為點心。
2. 蔬菜：早餐的建議：可以選擇有蔬菜、水果的三明治或漢堡，或是在中式的清粥小菜中多加一道蔬菜。

### 午餐或晚餐的建議：

中式餐點：吃便當、中式套餐或小吃時，可以多買一份青菜。

如是自助餐或合菜，點菜時可以選擇有蔬菜做為配菜的主菜，如竹筍燒肉、彩椒雞片、芥蘭牛肉。

三菜一湯時，一定要有一道蔬菜；五菜一湯時，就要有兩道蔬菜、兩道是有蔬菜做為配菜的主菜。

**西式餐點：**在西式的餐點中蔬菜常比中式的餐點少，所以可以多吃有新鮮蔬菜水果的各式沙拉，選擇含有蔬菜的各式開胃菜或湯類，或把用來陪襯主菜的玉米筍、花椰菜、紅蘿蔔等配菜吃完。

**筵席的建議：**吃筵席時多吃點作為配菜的各式蔬菜，少吃點肉類，記得要留點肚子吃餐後的水果。

## 二、自我健康管理

現代人待在電視、電腦前面的時間愈來愈多，起身做運動的時間愈來愈少，安逸於平常生活作息而怠惰於維持良好的運動習慣，甚至會忽略身體傳達出的健康警訊，容易衍生慢性疾病及現代文明疾病。追求健康的人生，做好自我健康管理是很重要的。

此章節從外在的健康體能運動，談到內在的心理健康促進，將「健康體能(健走)、良好衛生習慣-防疫基本功、心理衛生(自殺防治)」歸納敘述，唯有培養個人健康觀念，做好自我健康管理，養成良好個人衛生習慣，才能避免風險疾病的產生。

\*\*\*\*\*健康中心關心您\*\*\*\*\*