

田心庄三民國中快樂午餐(111 年 5 月)

本月主題：【 蔬果攝取越多，人更快樂 】

蔬果除了讓身體健康，也讓心情快樂！但根據國民營養調查顯示國人因肉類攝取過多、蔬果攝取不足而容易增加罹患腸胃道疾病與相關癌症之風險。從現在開始帶領孩子天天吃五蔬果，一起讓身體健康、心情更快樂～

許多人在餐桌上總是「無肉不歡」，容易忽略蔬菜、水果的攝取。然而肉類攝取過多、蔬果攝取不足容易造成便秘、消化不良、脹氣等症狀，也容易增加罹患腸胃道疾病與相關癌症之風險，因此建議國人在用餐時，可以依照 主食：菜：肉的體積比為 2:2:1 的「黃金比例 221」原則用餐。依照國民飲食指南，建議國人在蛋白質豐富的豆魚蛋肉類食物每日攝取 3~8 份，到底 3~8 份應該要怎麼分配呢？其實就是肉類大概每天吃 4~6 兩，大約是 1~2 個成人手掌大小而且建議選擇吃脂肪較少的魚類、去皮雞胸、豬里肌肉等，加上大約 2 天一顆蛋、豆類食物如豆漿、豆腐就夠了。

★天天五蔬果剛剛好

蔬果攝取不需過多但不可少，天天五蔬果剛剛好，最好可以每天至少半碗糙米飯等未精緻的主食，搭配三份青菜及兩份水果；盡量選擇在地當季食材，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫，而水果則選擇營養密度高的水果，如奇異果、柳橙、木瓜、芭樂、番茄等；以奇異果、木瓜為例，豐富的維生素 C 可幫助身體膠原蛋白合成、改善情緒；膳食纖維及酵素可維護腸道健康；葉黃素、維生素 E 等抗氧化劑可保護身體免受自由基破壞，進而強化免疫力。

