

# 天天五蔬果防癌輕鬆做

民國 71 年起，癌症一直高居國人十大死因之首，20 年來國人罹患癌症的死亡率更攀升了一倍，平均 4 個人有 1 人死於癌症。台灣癌症基金會也指出，為了治療癌症，國內投入無數的人力、物力。全民健保每年的癌症醫療費用，甚至超過一百億元。

根據統計，全世界每年約有七百萬罹患者，而專家們認為這些癌症有 60~70% 是可以預防的。其中 30~40% 靠飲食調整，運動及維持理想體重，30% 靠戒菸及避免二手菸害；也就是說癌症是可以預防的，但不只是靠早期篩檢，而是要在癌症未形成之前加以減除。



## 一、日常生活中如何做到“天天五蔬果”

### 1. 減少肉類，增加蔬菜：

我們一天的飲食，大部分的人吃太多肉類，全穀雜糧類及蔬菜卻吃的不夠，所以應適量攝取肉類，增加蔬菜量，進而達到一個均衡的健康飲食。

### 2. 增加半葷素的菜：

要增加蔬菜攝食量，除了每餐有一碟蔬菜外，半葷素的菜儘量選擇蔬菜類為配菜。這樣不但可增加蔬菜量，也可減少肉類的量，一舉兩得。如芥藍牛肉就比黑胡椒牛柳多一種蔬菜；什錦豆腐的配菜比麻婆豆腐多了好幾樣。

### 3. 不可以水果代替蔬菜：

有人覺得吃蔬菜麻煩，就以水果替代蔬菜，水果與蔬菜雖然都含有豐富的維生素及礦物質，但所含的種類不完全相同，且水果含有醣份，攝取過多會增加熱量攝取，所以蔬菜和水果是不可互相替代的。

### 4. 以蔬菜水果當點心：

對成人而言，任何時候想吃點心、零食時，蔬菜水果是最好的選擇。可將紅蘿蔔、小黃瓜、芹菜切成條，水果切成片或切塊，當點心食用，未加糖的一些水果乾，如葡萄乾、藍莓乾等，也是很好的點心來源。



## 二、不吃蔬菜的對策

對於不喜歡吃蔬菜的人，要先了解其不吃的的原因，再尋求解決的方法：

### 1. 切細、煮爛：

對牙齒不好咀嚼力差的人，咬不斷又會塞牙縫，所以不喜歡吃蔬菜，就可將蔬菜煮爛、切細或剁碎。或用果汁機將各式蔬果打成汁也是個好方法，但不要過濾，必須連渣一起喝，才會吃到寶貴的纖維素。

### 2. 變化形狀及烹調方法：

對於不喜歡吃蔬菜的小朋友，可以變化蔬菜的樣式、烹調方法，以吸引其興趣。同樣的蔬菜切成塊、丁、片、絲，形狀不同，口感及風味也會有所不同，當然烹調方式也會有不同的味道。

### 3. 配合喜歡的食物一起吃：

將不喜歡的菜與喜歡的菜配在一起，這也是誘導小朋友吃蔬菜的方法；開始的時候不喜歡的菜，不要加太多，讓他逐漸習慣不喜歡的菜其味道或質地，未來可能仍然不喜歡但也不會拒絕。



### 4. 培養對蔬菜的認識及興趣：

讓小朋友一起種植蔬菜，培育芽菜和水耕蔬菜，參與購買、製作蔬菜活動，都能夠讓他們多認識蔬菜，減少不熟悉造成的排斥，進而接納多種蔬菜。水果攝取比蔬菜方便，在外用餐飯後都會供應一盤水果，自己買些水果來吃也很方便，有些水果店甚至會賣切好的水果，只要注意其衛生安全更是方便。

## 三、避免攝取致癌食物

- 發霉的食物：如發霉的花生、玉米及穀類。
- 油炸和燒烤的食物：如薯條。
- 食品添加物：包括防腐劑、香料或色素。
- 如香腸、臘肉、火腿等煙燻或醃製食物。
- 檳榔、過量飲酒、抽菸。
- 高脂肪食物。



衛生福利部建議天天 5 蔬果即每日三蔬二果，建議成人每天應三碟蔬菜，其中至少一碟是深綠色或深黃色的蔬菜。一碟蔬菜為 100 公克(約三兩)，所以每個人一天要吃 300 公克(約半斤)的蔬菜。一家四口人，一天要吃二斤的蔬菜。

每天二份水果，如中等大小的橘子、柳丁或水蜜桃一個就是一份，葡萄一份 13 粒，櫻桃是 9 粒，荔枝 9 粒。

#### 四、世紀健康用餐十大原則

- 青菜先吃再吃肉
- 肉類蛋白豆腐有
- 蔬果五穀纖維多
- 菇類蔥蒜樣樣好
- 油脂看見有 say no
- 外皮肥肉要挑走
- 少吃煙燻和燒烤
- 蒸煮清燉最順口
- 少碰甜點不會錯
- 天天蔬果健康多

