



生活營養學

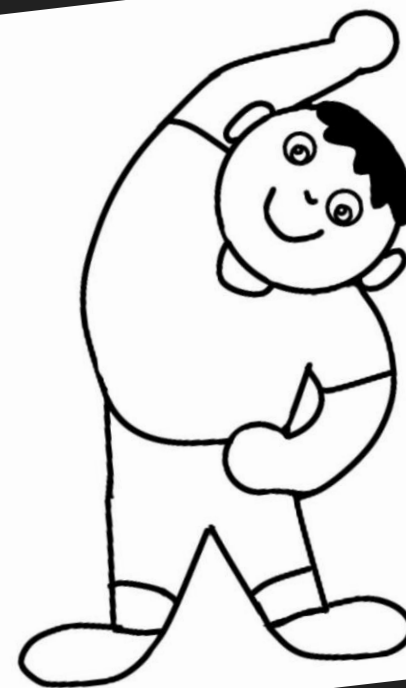


蔬果選購與清洗

同學們午安，上課前讓我們先來做運動吧！

○ 請跟著影片一起動一動

請點我



今日課程重點

- 蔬果的重要
- 在地蔬果新鮮購
- 蔬果清洗原則
- 蔬菜保存



蔬果的重要

- 蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇；近年來研究更發現，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量（三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。）可促進身體健康及預防慢性疾病。

在地蔬果新鮮購

- **選當季在地**：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。
- **挑色彩多樣**：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。
- **吃原態水果**：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便秘。

蔬果清洗原則

分類	清洗原則
包葉菜類 如包心白菜、甘藍菜、高麗菜	應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡15分鐘後，以流水仔細沖洗。
小葉菜類 如清江白菜、小白菜等	應先將近根處切除，把葉片分開，以流水仔細沖洗（特別注意接近根蒂的部分的清洗）。
花果菜類 如苦瓜、花胡瓜（小黃瓜）等	如需連皮食用，可用軟毛刷、以流水輕輕刷洗，另如甜椒（青椒）、有凹陷之果蒂，易沈積農藥，應先切除再行沖洗。
根莖菜類 如蘿蔔、馬鈴薯或菜心類	可用軟刷直接在水龍頭下以流水刷洗後，再行去皮。

蔬果清洗原則

分類	清洗原則
連續採收的蔬菜類 如菜豆、豌豆、敏豆（四季豆）、韭菜花、胡瓜、花胡瓜（小黃瓜）、芥藍等	由於採收期長，為了預防未成熟的部分遭受蟲害，必須持續噴灑農藥，因此農藥殘留機率較多，所以應多清洗幾次。
去皮類的水果 如荔枝、柑橘、木瓜等	可用軟毛刷以流水輕輕刷洗（即使是香蕉也應洗過再剝皮）後，再去皮食用。
不須去皮的水果	<ul style="list-style-type: none">◎ 葡萄先用剪刀剪除根莖，不要用拔的。◎ 小蕃茄等可先浸泡15分鐘再用流水清洗。◎ 草莓則可用濾籃先在水龍頭下沖一遍、再浸泡5~10分鐘後，再以流水逐顆沖洗。

蔬菜保存

- 購買葉菜類的最佳食用期都**不要超過五天**，因為超過五天後，青菜的營養素就會流失，買回來後不要先清洗否則營養也會從中流失。這些從市場採買回來的新鮮葉菜，先用大一點的紙巾把蔬菜全部捲起來，再用稍大的塑膠袋把葉菜套起來。將袋口打結，留一點點空氣可進入的空間，以順著菜葉生長方向的直立方式放進冰箱蔬菜室中冷藏。
- 蔥可用紙巾沾水包住蔥蒂頭後折半放入冰箱以延緩腐爛，或是直接切好放冷凍也可以，因為辛香料類冷凍後營養仍不至於受到太大影響。

蔬果知識考一考（是非題）

1. () 蔬菜水果對我們身體好，所以我們要天天吃適量的蔬果。（三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。）
2. () 蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A及礦物質鐵、鈣較少。
3. () 我不喜歡吃綠色蔬菜所以可以不要吃。
4. () 喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便秘。
5. () 高麗菜應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡15分鐘後，以流水仔細沖洗。
6. () 蔥可用紙巾沾水包住蔥蒂頭後折半放入冰箱以延緩腐爛，或是直接切好放冷凍也可以。