

保留水果和蔬葉营养指南

- 在烹煮或进食之前，先洗净水果和蔬葉。
- 避免把切开的水果和蔬葉浸入水中。
- 避免过度烹煮蔬葉。
- 在沸水或热油中放入蔬葉烹煮。
- 用多一些水煮蔬葉以作为汤汁。
- 先烹煮较硬的蔬葉部份。
- 把蔬葉存放在远离光和热的地点。

营养	果蔬种类	益处
维他命C	木瓜、番石榴、杨桃、橙和黄梨	促进胶原蛋白的形成，有助于修复伤口。 有助于人体对铁质的吸收。 提高身体对抗疾病的免疫能力。
维他命A	蕹菜、甜菜、红萝卜、芥兰、红苋菜	促进眼睛、皮肤及骨骼健康的重要功能。 预防夜盲症及眼睛损坏。
纤维素	蔬葉、生蔬葉、水果、豆类、谷类、早餐谷粮、玉米、面条及其他等	降低血液中的胆固醇水平。 减少便秘问题。 协助控制体重。 控制血液中的含糖水平。

SIRI MAKAN SECARA SIHAT

多吃水果和蔬葉



1. 低糖
2. 低盐
3. 低油
4. 多吃水果
5. 多吃蔬葉



提倡健康饮食



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.03.KKM (Cetak/CHS)235/2008, BC 80,000



Mamudu Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

多吃水果和蔬菜

概述

水果和蔬菜是维他命、矿物质、纤维素及抗氧化剂的主要来源，对人体健康扮演重要的角色。水果和蔬菜也含有低卡路里和低脂肪，同时不含胆固醇。

为何需要吃水果和蔬菜？

我们需要吃水果和蔬菜，因它带来下列的益处：

- 纤维素可减缓便秘问题。
- 维他命及矿物质协助预防疾病。
- 果蔬内所含的钾质强化肌肉功能。
- 抗氧化剂延缓身体的老化程序。

此外，水果和蔬菜也可作为营养零食，因为它含低脂肪、卡路里，并且不含胆固醇。

我们每天需要进食3—5次的水果和蔬菜。

水果和蔬菜的进食方式例示

每次进食的蔬菜份量

- ½ 茶杯的绿叶蔬菜连茎进食或
- 1茶杯的生蔬菜或果蔬。



每次进食的水果份量

- ½ 粒中等的番石榴或
- 1粒中等的橙、苹果、梨或
- 1条中等香蕉或1片木瓜、黄梨

多吃水果和蔬菜的秘诀

- 进食各种新鲜的水果。
- 以水果代替零食。
- 选择新鲜水果，少吃罐头水果。
- 连果皮一起吃，以摄取更多的纤维素。
- 饮喝无加糖果汁。
- 选吃各种颜色的蔬菜和水果。
- 多喝蔬菜汤，少喝奶油汤。
- 培养生吃果蔬的习惯。

